ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ. ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ



ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ

ಗೌರವ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಡಾ|| ಎಂ. ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರ

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ

ಬೆಂಗಳೂರು

Raitharu mattu Karmikara Arogya Samasyegalu-A Book by **Dr. M. B. Ramamurthy** (Vaidyakiya Sahitya Maale), Published by B.H. Mallikarjuna, Administrative Officer, Kannada Pustaka Pradhikara, Kannada Bhavana, J.C. Road, Bangalore-560 002

First Impression : 2012
Pages : xvi + 233
Copies : 1000
Price : ₹ 140/-

ಮೊದಲನೆಯ ಮುದ್ರಣ : ೨೦೧೨
ಪುಟಗಳು : xvi + ೨೩೩
ಪ್ರತಿಗಳು : ೧೦೦೦
ಬೆಲೆ : ₹ 140/-

ಕರಡು ತಿದ್ದಿದವರು : ಲೇಖಕರು ಮತ್ತು ಸಂಪಾದಕರು

ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ
ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು
ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ
ಕನ್ನಡ ಭವನ, ಜೆ.ಸಿ. ರಸ್ತೆ
ಬೆಂಗಳೂರು–೫೬೦ ೦೦೨

ಮುದ್ರಕರು
ಸತ್ಯಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್ ಪ್ರೈ. ಲಿ.,
ನಂ. ೧೬/೧, ೨ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, ೩ನೇ ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ, ಮೈಸೂರು ರಸ್ತೆ,
ಕಸ್ತೂರಿಬಾ ನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು – ೫೬೦ ೦೨೬.

ದೂರವಾಣಿ: ೦೮೦ – ೨೬೬೪೮೮೧

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆ

ಅಧ್ಯಕ್ಷರ ಮಾತು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೆಚ್ಚು ಗ್ರಂಥಗಳು ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಈ ಮಾಲೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಬೇಕೆಂದು ಒಂದು ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯನ್ನು ನೇಮಿಸಿತು. ಈ ಸಂಪಾದಕ ಮಂಡಳಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಕರಾಗಿರಲು ನಾಡಿನ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ|| ಸಿ.ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್ ಅವರು ಒಪ್ಪಿರುತ್ತಾರೆ. ಮಂಡಳಿಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರುಗಳಾದ ಡಾ|| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ, ಡಾ|| ವಸಂತ ಕುಲಕರ್ಣಿ, ಡಾ|| ಪದ್ಮಿನಿ ಪ್ರಸಾದ್, ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ, ಡಾ|| ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮೀ ಬಾಳೇಕುಂದ್ರಿ, ಡಾ|| ಕೆ.ಪಿ. ಪುತ್ತೂರಾಯ ಅವರುಗಳು ಈ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಲಲಿತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ನನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ಈ ಮಾಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ **ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು** ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಲು ಒಪ್ಪಿ ಹಸ್ತಪ್ರತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ ಸಹಕರಿಸಿದ ಡಾ॥ ಎಂ.ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ ಅವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಮಾಲೆಯ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ವಿಶೇಷ ಆಸಕ್ತಿ ವಹಿಸಿದ ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಬಿ.ಹೆಚ್. ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ, ನನ್ನ ಆಪ್ತ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ಶ್ರೀ ಕೆ. ಮುಕುಂದನ್, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಎಲ್ಲಾ ಸದಸ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಆಭಾರಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಮಾಲೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ತುಂಬುಹೃದಯದಿಂದ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

(ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ)
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಸಂಪಾದಕರ ಮಾತು

- ರೈತರು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜದ ಬೆನ್ನೆಲುಬು.
- ರೈತರು ದುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೆ ಆಹಾರ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉಪವಾಸ.
- ಕಾರ್ಮಿಕರು ದುಡಿದರೆ, ಅಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ವಿಲಾಸಿ ವಸ್ತುಗಳು ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ. ಬರೀ ಶೂನ್ಯ.
- ನಮ್ಮದು ಕೃಷಿ ಪ್ರಧಾನ ದೇಶ. ಈಗ ಉದ್ಯಮಗಳಿಗೂ ನಾವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.
- ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿ ಕ್ಷೀರಕ್ರಾಂತಿಯಿಂದ ನಮ್ಮ ೧.೨೦ ಕೋಟಿ ಜನರಿಗೆ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಆಹಾರವನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.
- ಸೂಜಿಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ಪೇಸ್ ರಾಕೆಟ್‌ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಯಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ನಮ್ಮನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಶ್ರಮವಹಿಸಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ರೈತರ, ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸರಿ ಇದೆಯೇ? ಖಂಡಿತಾ ಇಲ್ಲ. ಅವರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ, ವಾಸಿಸುವ ಪರಿಸರ, ಸೇವಿಸಲು ನೀರು ಗಾಳಿ ಆಹಾರ ಎಲ್ಲವೂ ರೋಗ ಜನಕಗಳಾಗಿವೆ. ಹಣ ಕಾಸಿನ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹುತೇಕ ರೈತರು ಬಡತನದ ರೇಖೆಗಿಂತ ಕೆಳಗೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸ್ಥಿತಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ, ನಗರದ ಕೊಳಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಜನ ಸಾಂದ್ರತೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಧೂಮಪಾನ ಮದ್ಯಪಾನ ಚಟಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.
- ಆರೋಗ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಈಗ ಬಲು ದುಬಾರಿ; ಹಣವಂತರ ಕೈಗಷ್ಟೇ ಎಟುಕುವಂಥವು. ಬಡರೈತ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳೇ ದಿಕ್ಕು. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಿಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇ. ಎಸ್. ಐ. ಬೆನೀಫಿಟ್ಸ್ ಕೆಲವೇ ಮಂದಿಗಷ್ಟೇ ಲಭ್ಯ. ಯಶಸ್ವಿನಿ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆ ಈಗಷ್ಟೇ ಚಾಲ್ತಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ರೈತ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಜ್ಞಾನ, ತಿಳುವಳಿಕೆ ಏನೇನೂ ಸಾಲದು. ಅಜ್ಞಾನ, ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆ, ಕಂದಾಚಾರಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಶಮನಕ್ಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನ ದೇವಸ್ಥಾನ ಚರ್ಚ್ ಮಸೀದಿಗಳನ್ನು, ಮಾಟ ಮಂತ್ರ ಮದ್ದೀಡನ್ನು ತೆಗೆಯುವವರನ್ನು, ಜೋತಿಷಿಗಳನ್ನು ಬಾಬಾ – ಸ್ವಾಮಿಗಳನ್ನ ಅವಲಂಬಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಕುರಿ, ಕೋಳಿ, ಕೋಣಗಳನ್ನು

ಬಲಿಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಮಾರಮ್ಮ ಮಸಣಮ್ಮ, ಎಲ್ಲಮ್ಮ, ದುರ್ಗಮ್ಮಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸಿ, ಹರಕೆ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ.

ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ನಗರದ ಕೊಳೆಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಕಾಟ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

- ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ, ಅನೀಮಿಯ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ.
- ಮದ್ಯಪಾನ / ಧೂಮಪಾನ /ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯ ಚಟ ಹೆಚ್ಚಿದೆ.
- ಜೊತೆಗೆ ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಬಿಪಿ, ಆಸ್ತಮ, ಅಲ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಖಿನ್ನತೆ, ಮನೋರೋಗಗಳು ಮೂರ್ಛೆರೋಗಗಳೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ.
- ಮನೆಗೆ ಫ್ಯಾನ್, ಫ್ರಿಜ್ ಸೋಫಾಸೆಟ್, ಮೊಬೈಲ್, ಬೈಕ್ ಬಂದರೂ ಶೌಚಾಲಯ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಾ ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗಳು ಬಂದರೂ ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ, ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವ ಮನೋಭಾವ ಬೆಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ತಿನ್ನಬಾರದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾ, ಕುಡಿಯಬಾರದ್ದನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಟ್ಟ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಗಲೀಜು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬದುಕುತ್ತಾ, ರೋಗ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ॥ ರಾಮಮೂರ್ತಿಯವರು ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯ ತಜ್ಞರು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ, ತಜ್ಞರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಕುಶಲಿಗಳು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರೆಯಬಲ್ಲರು; ಮಾತಾಡಬಲ್ಲರು. ಸಂಘಟನೆ, ಆಯೋಜನೆ, ಸೃಜನಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಬುದ್ಧರು. ಅವರು ರೈತರ – ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಿ, ನಮಗೆ ಮಹದುಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ ಅವರನ್ನು ಅಭಿನಂದಿಸಬಯಸುತ್ತದೆ.

–ಡಾ॥ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಲೇಖಕರ ಮಾತು

ರೈತಾಪಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳ ಕುರಿತು

ನೆಲಮೂಲದ ಒಂದು ದನಿ...

ಕೃಷಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಬಹಳ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಮತ್ತು ಅತಿದೊಡ್ಡ ಕೈಗಾರಿಕೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಭುತ್ವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಶಾಹಿ ಮಾತ್ರ ಕೃಷಿಯನ್ನೂ ಕೈಗಾರಿಕೆಯೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳವರಿಗೆ ನೀಡುವ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನೊದಗಿಸಲು ಮುಂದಾಗದಿರುವುದು ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ಈ ದೇಶದ ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗ ಜನರು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಕೃಷಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ಪುರಾತನವೂ ಆದ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಯಾಗಿದೆ.

ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಶ್ರಮಿಕರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟಿರುವ ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಬೇಸಾಯವೆಂಬುದು ಸುರಕ್ಷಿತ ಉದ್ಯೋಗವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡ ಬೇಕು.

ನೆಲ ಉತ್ತು, ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿ, ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದು, ಕೊಯ್ದು ಕಣಸುಗ್ಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಿ - ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಿಕೊಂಡ ರೈತ ಸದಾ ಹೊಲಗದ್ದೆ, ತೋಟತುಡಿಕೆ, ಕಾಡುಮೇಡುಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ರೈತಾಪಿಯದು ಬೇರೆಲ್ಲರ ಬದುಕುಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಭಿನ್ನ.

ಪ್ರಕೃತಿ ವೈಪರೀತ್ಯದ ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಛಳಿ - ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ, ಗುಡುಗು - ಸಿಡಿಲುಗಳ ಮಧ್ಯದ ಮಳೆಯಲ್ಲಿ, ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಗಿಡ - ಗಂಟೆಗಳು ; ಪ್ರಾಣಿ - ಪಕ್ಷಿಗಳ ನಡುವೆ, ಹಾವು - ಚೇಳುಗಳು, ಅಸಂಖ್ಯ ಕೀಟಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾವ ಸಂರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಬದುಕು ಸಾಗಿಸುತ್ತಿರುವವರು ರೈತರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು.

ಹೌದು. ರೈತ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ "ಕೋಟಿ ವಿದ್ಯೆಗಿಂತ ಮೇಟಿ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಮೇಲು" ಎಂಬುದು ನನ್ನಜ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೈತಾಪಿ ಬದುಕಿಗಿದ್ದ ಘನತೆ, ಗೌರವ. ಆದರಿಂದು; ನನ್ನ ಊರವರು ನಿರಾಶರಾಗಿ ಉದ್ಧರಿಸುವ "ಬೇಸಾಯ ಅಂದರೆ - ನಾಸಾಯ, ನೀಸಾಯ, ಮನೆ - ಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಸಾಯ" ಎನ್ನುವಂತಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ೩.೨ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಬ್ಬ ರೈತಬಂಧು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ರೈತಬಾಂಧವರನ್ನು ಅದೆಷ್ಟು ಕ್ರೂರವಾಗಿ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೆಂಬುದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ?

ಕೆಲದಶಕಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ, "ಹಸಿರು ಭ್ರಾಂತಿ" ಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ, ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗುಣವೇ ಬದಲಾಗಿ ಫಲವತ್ತತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದೆ; ಕೃಷಿಯೋಗ್ಯ ಭೂಮಿಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗಿದೆ.

ನೀರಿನ ಅಭಾವ, ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿಯ ಅಭಾವ, ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕೊರತೆ, ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಲೆ ದೊರೆಯದಿರುವುದು, ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ, ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅನಕ್ಷರತೆ, ಅಜ್ಞಾನ–ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ತಪ್ಪು ಆಚರಣೆಗಳು; ಇತ್ಯಾದಿ – ನಮ್ಮ ರೈತರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು.

ಜಾಗತೀಕರಣವೆಂಬ ರಾಕ್ಷಸ ಕೀಟ ರೈತನ ಬೆನ್ನೆಲುಬನ್ನೇ ತಿಂದು ಹಾಕುತ್ತಿದೆ. ಈ ದೇಶದ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರಾದ ರೈತಾಪಿ ಮತ್ತು ನಗರದ ಬಡಜನತೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹಾಗೂ ಪಾಲುದಾರಿಕೆ ಇಲ್ಲದೆ ಜನವಿರೋಧಿ ಮತ್ತು ರೈತವಿರೋಧಿ ಕಾನೂನುಗಳು ಜಾರಿಯಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಕೃಷಿ, ತೋಟಗಾರಿಕೆ, ಪಶುಸಂಗೋಪನ, ಮೀನುಗಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅರಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಅಪಾರ ಮತ್ತು ಭಯಂಕರ.

ಶೇ. ೭೦ ಭಾಗ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿರುವ ಭೂಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ತುಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿದಂತಿದೆ. ಇಂಥ ವಿಪರ್ಯಾಸಕರ ಅಸಮತೋಲನ ಪ್ರಭುತ್ವದ ಚುಕ್ಕಾಣಿ ಹಿಡಿದವರು, ಆಡಳಿತಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ವೈದ್ಯರು, ಬರಹಗಾರರು, ಬುದ್ಧಿಜೀವಿಗಳು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಕಾಡದಿದ್ದರೆ, ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗದಿದ್ದರೆ ಇದು ನಿಜಕ್ಕೂ ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಾತರಿಗೆ ದ್ರೋಹ ಬಗೆದಂತೆಯೇ.

ರೈತರು ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಘಟಿತರಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಮಾರಾಟ ಮತ್ತು ಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಮೇಲೆ ಕಿಂಚಿತ್ತೂ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಲಾಗದೆ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿಯೂ ನಿತ್ರಾಣರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

ಪ್ರಭುತ್ವ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಸಿರಿವಂತರ ಪರವಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕಂಪನಿಗಳವರ ಏಜೆಂಟರಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದೆ. ಭ್ರಷ್ಟ ಪುಢಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ರೈತರ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣ, ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಸಂಚಾರ–ಸಾಧನಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನಿರ್ಲಜ್ಜವಾಗಿ ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಗಹಗಹಿಸಿ ನಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲಘಟ್ಟ ಇದು.

ಕುಟುಂಬದ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಗೆ, ಬೀಜ ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕೆಂದು ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದ ರೈತ ಯೋಗ್ಯ ಬೆಲೆ ಸಿಗದೆ, ಮಧ್ಯವರ್ತಿಗಳ ಶೋಷಣೆಗೀಡಾಗಿ, ಹತಾಶನಾಗಿ ನೇಣಿಗೆ ಕೊರಳು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಕೃಷಿಯಿಂದಲೇ ವಿಮುಖನಾಗುವ ಆಘಾತಕರ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದ್ದಾನೆ.

ಅನ್ನದಾತ ಸುಖೀಭವ ಎಂಬುದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಕ್ಲೀಷೆಯಾಗಿದೆ. 'ಉಪೇಕ್ಷೆಯಲಿ ಕೃಷಿ ಕೆಡಗು' ಎಂದು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕುಮಾರವ್ಯಾಸ ಹೇಳಿದ್ದಿದೆ. ಕೃಷಿಕರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸುವ ನಮಗೂ ಉಳಿಗಾಲವಿಲ್ಲವೆಂಬು:ದನ್ನು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರೂ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಈಗ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

ಈ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ಮನಗಂಡು ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹೊರ ತರುತ್ತಿರುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಮಾಲೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ '**ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು**' ವಿಷಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ಕೃತಿಯನ್ನು ರಚಿಸಿಕೊಡಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸಿದ ಹಿರಿಯ ಕವಿಮಿತ್ರರೂ, ಪ್ರಾಧಿಕಾರದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರೂ ಆದ ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯನವರಿಗೆ ನನ್ನ ಹೃತ್ಪೂರಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿದ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರಾದ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ ಮತ್ತು ಡಾ ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್‌ರವರಿಗೆ ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಹಲವಾರು ಸಲಹೆ – ಸೂಚನೆ – ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಲು ನಾನಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಭಾಗದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡು ನಾನು ರಚಿಸಿದ '**ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ**'ದ ಅನೇಕ ಲೇಖನಗಳನ್ನಿಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತುತ ಪುಸ್ತಕ ರಚನೆಗೆ ಬಳಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಈ ಕೃತಿಯ ಓದಿನಿಂದ ರೈತರನ್ನು ಪ್ರೀತಿ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ನಡೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅನ್ನದಾತರ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಕಿಂಚಿತ್ತಾದರೂ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಉಪಯುಕ್ತವೆನಿಸಿದರೆ ನನ್ನ ಈ ಕಿರುಪ್ರಯತ್ನ ಸಾರ್ಥಕ ಎಂದು

ಡಾ|| ಎಂ. ಬಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಲೇಖಕರ ಪರಿಚಯ

ಡಾ. ಮಾಯಕೊಂಡ ಬಸಪ್ಪ ರಾಮಮೂರ್ತಿ

ಹುಟ್ಟಿದ್ದು : ಚಿತ್ರದುರ್ಗದಲ್ಲಿ, ೧೮,೧೦,೧೯೬೩ರಂದು.

ಬೆಳೆದದ್ದು: ಮಾಯಕೊಂಡ, ದಾವಣಗೆರೆ, ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಮೈಸೂರು, ಬೆಂಗಳೂರುಗಳಲ್ಲಿ.

ಕಲಿತದ್ದು: ದಾವಣಗೆರೆಯ ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ MBBS ಮೈಸೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ DPH ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ, ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ DIH ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಡಿಪ್ಲೋಮಾ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ MD ಪದವಿ.

ನಿರ್ವಹಿಸಿದ ಕರ್ತವ್ಯಗಳು: ೧೯೯೦–೯೧ರಲ್ಲಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಾಡುಗೊಂಡನಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಖಾಸಗಿ ವೈದ್ಯನಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ; ಚಿತ್ರದುರ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಎನ್.ಜಿ.ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ (೧೯೯೩–೧೯೯೪); ೧೯೯೫ ರಿಂದ ೨೦೦೦ದವರೆಗೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಹಲವಾರು ಡೆಂಟಲ್ ಮತ್ತು ಫಿಸಿಯೋಥೆರಪಿ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶಕ ಉಪನ್ಯಾಸಕ; ಆರ್.ವಿ. ಇಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್ ಕಾಲೇಜಿನ 'ಕ್ಯಾಂಪಸ್ ಡಾಕ್ಟರ್' ಮತ್ತು ಹಲಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಲ್ ವಾಲ್ಕರ್ಸ್ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಪ್ಲಾನೆಟ್‌ನ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್.

ಮೇ ೨೦೦೦ದಿಂದ ಬೆಂಗಳೂರು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗದ ಅಧ್ಯಾಪಕ; ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯ ಮಟ್ಟದ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಭತ್ತು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನಾ ಪ್ರಬಂಧಗಳ ಮಂಡನೆ.

೨೦೦೧–೦೪ರವರೆಗೆ ರಾಜೀವ್‌ಗಾಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೇವಾ ಯೋಜನಾಧಿಕಾರಿ'.

ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜಿನ ಕನ್ನಡ ಸಂಘದ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ (೧೯೮೨), ಕನ್ನಡ ವೈದ್ಯ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್‌ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ (೨೦೦೨), ಕರ್ನಾಟಕ ಗೌರ್ನಮೆಂಟ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಅಂಡ್ ಡೆಂಟಲ್ ಟೀಚರ್ಸ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್‌ನ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ (೨೦೦೬–೦೮)

ಸಂದ ಬಹುಮಾನಗಳು: ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಭಾರತೀಯ ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಘದ 'ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಾರ್ಷಿಕ ಕವನ ಪ್ರಶಸ್ತಿ – ೨೦೦೦', 'ಇಂಡಿಯನ್ ಅಸೋಸಿಯೇಷನ್ ಆಫ್ ಆಕ್ಯುಪೇಷನಲ್ ಹೆಲ್ತ್'ನಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರಬಂಧ ಮಂಡನೆಗೆ ನೀಡುವ ಇರೋಸ್ ಅವಾರ್ಡ್–೧೯೯೬.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು: ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ಕೋಮು ಸೌಹಾರ್ದತೆಯನ್ನು ಸಾರುವ 'ಪಡೋಸಿ'(ನೇಬರ್) ಎಂಬ ಉರ್ದು ಟೆಲಿಫಿಲ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ೧೯೯೩ರಲ್ಲಿ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಕುರಿತು ಯುವ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ದೂರದರ್ಶನದಿಂದ ಪ್ರಸಾರಗೊಂಡ 'ಜಾಗೃತಿ' ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ಟೆಲಿಫಿಲ್ಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವ ಅವಕಾಶ.

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಲು ಪತ್ರಿಕೆಗಳು, ರೇಡಿಯೋ, ದೂರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬರಹಗಳು, ಭಾಷಣಗಳು, ಚರ್ಚೆ, ಸಂದರ್ಶನಗಳ ಪ್ರಸಾರ.

ಪ್ರಕಟಿತ ಅನುವಾದ ಸಾಹಿತ್ಯ:

೧. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿಗೆ ಒತ್ತು ನೀಡುವ ಸುಭಾಷ್ ಪಾಳೇಕರ್‌ರ ಮರಾಠಿ ಗ್ರಂಥ 'ಗಾಂವ್‌ರಾನೀ ಗಾಯ್' 'ನಾಟಿ ಹಸು'ವಾಗಿ ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ (೨೦೦೬)

೨. ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿದ ಖುಷ್ವಂತ್ ಸಿಂಗ್‌ರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಕಾದಂಬರಿ 'ಟ್ರೈನ್ ಟು ಪಾಕಿಸ್ತಾನ್' ಲಂಕೇಶ್ ಪ್ರಕಾಶನದಿಂದ ಪ್ರಕಟ (೨೦೦೬)

ಸ್ವತಂತ್ರ ಕೃತಿ:

ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಾದ ಪುಸ್ತಕ 'ಜೀವನ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ' ಅನಿಕೇತನ ಪ್ರಕಾಶನದಿಂದ ಪ್ರಕಟ (೨೦೦೮)

ಪ್ರಮುಖ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಕಾಳಜಿಗಳು: ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ.

ಸದ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಖುಷ್ವಂತ್ ಸಿಂಗ್‌ರ ಸಣ್ಣ ಕತೆಗಳ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಕಿ, ಅನನ್ಯ ಮಹಿಳಾ ಚೇತನ-ಸಾಲುಮರದ ತಿಮ್ಮಕ್ಕ ಜೀವನಚರಿತ್ರೆ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಲಿವೆ.

* * * * *

ಪರಿವಿಡಿ

* * * * *

I. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗಾಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ಕಾಯಿಲೆಯಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ತತ್‌ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕೊಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀಡುವ ತುರ್ತು ಆರೈಕೆಯಿದು.

ಅಪಘಾತದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗೊಂಡವರಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಗಾಯಾಳುವಿನ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು, ನೋವು ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗೊಯ್ಯದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಇಂಥ ದುರ್ಗತಿ ಬಂದೊದಗಬಹುದು. ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದ ಬದುಕು ನಮ್ಮದು. ಹೀಗಿರುವಾಗ ನೊಂದ ಜೀವಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕಟುಕತನವೆಂದೇ ಹೆಸರಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಪೋಲೀಸರು ಎಲ್ಲಿ ಸ್ಟೇಷನ್‌ಗೆ ಕರೆಯುತ್ತಾರೋ ಎಂಬ ಭಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಕೋರ್ಟಿಗೆ ಎಲ್ಲಿ ಅಲೆದಾಡಬೇಕಾಗುವುದೋ ಎಂದು ಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಮ್ಮನೆ ನಿಂತುಕೊಂಡು ನೋಡುವವರೇ ಹೊರತು ಸಹಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬರುವವರು ವಿರಳ.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಭಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಸರ್ವೋಚ್ಚ ನ್ಯಾಯಾಲಯದ ತೀರ್ಪಿನ ಪ್ರಕಾರ, ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ನಾಗರಿಕನ ಪರಮೋಚ್ಚ ಕರ್ತವ್ಯ. ಸಮೀಪದ ಯಾವುದೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಅಥವಾ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಹುದು. ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಅಪಘಾತಗೊಂಡವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ಇಂದಿಗೂ ಪ್ರಚಲಿತವಿದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸುಸಜ್ಜಿತ ಖಾಸಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲೂ ಗಾಯಾಳುಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬಹುದಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಮನಗಾಣಬೇಕು. ಪೋಲೀಸರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದನ್ನು ಆಯಾ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳವರು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ನೀವು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಸಹಜೀವಿಯ ಬದುಕಿಗೆ ನೆರವಾಗಲು ಮುಂದಾಗಿ; **ನೆಲದ ಕರುಣೆಯ ದನಿ, ನಿಮ್ಮದಾಗಲಿ**. ನೊಂದ ಜೀವ ಮನೆಗೆ

ಮರಳಿ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿ, ಮಗು, ಸ್ನೇಹಿತರು, ಬಂಧು-ಬಾಂಧವರನ್ನು ನೋಡಿ ಮತ್ತೆ ಮುಗುಳ್ನಗುವಂತಾಗಲಿ.

ರೈತರು - ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಅಪಘಾತಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ವೈದ್ಯ ಸೌಲಭ್ಯ ಸಿಗದಿರಬಹುದು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವರ ನೋವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಕೌಶಲವನ್ನು ಗಳಿಸಬೇಕು.

I (1) ಹವಾಮಾನದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು

ಉಷ್ಣದಿಂದಾಗುವ ತುರ್ತು ಆಘಾತಗಳು

ಉಷ್ಣದ ಸೆಳೆತಗಳು: ಬಿರುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೈತರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಹಳಷ್ಟು ಬೆವರು ಸುರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಇವರ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ, ತೋಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ನೋವಿರುವ ಸೆಳೆತಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥವರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲವಣಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಟೀ ಚಮಚದಷ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಉಷ್ಣದಿಂದ ದಣಿವು: ತುಂಬಾ ಉಷ್ಣದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಬೆವರಿಳಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸುಸ್ತು ಮತ್ತು ನಿಶ್ಶಕ್ತರಾಗಿ ಮೂರ್ಛೆ ಬಂದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ವೇಗವಾಗಿಯೂ ದುರ್ಬಲವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಮನ ಸೆಳೆಯು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣಾಂಶವಿರುವ ಹಗಲಲ್ಲೂ ಆತನ ಚರ್ಮ ತಣ್ಣಗೆ ಮತ್ತು ತೇವಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತಂಪಾದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸಿ ಆತನ ಕಾಲನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಕುಡಿಯಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಪಾನಕ, ಎಳನೀರು, ಓಆರ್‌ಎಸ್ ದ್ರಾವಣದಂಥವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. **ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಿದ್ದರೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು.**

ಉಷ್ಣದ ಆಘಾತ: ಇದು ವಿರಳವಾದರೂ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಿಡಬಹುದು. ಬಿರುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮುದುಕರು ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆ

ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗಿ, ತುಂಬಾ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದು ಒಣಗಿರುವಂತಿರುತ್ತದೆ. ಕಂಕುಳಗಳು ಸಹ ತೇವಯುತವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನನಾಗಬಹುದು.

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ತಕ್ಷಣವೇ ಕಡಿಮೆಮಾಡಬೇಕು. ನೆರಳಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಒಯ್ದು, ಮೈಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು, ತಣ್ಣೀರು ಸುರಿದು ಗಾಳಿ ಬೀಸಬೇಕು. ಜ್ವರ ಬಿಡುವವರೆಗೂ ಈ ರೀತಿ ಮುಂದುವರೆಸಿ ಅಗತ್ಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಬೇಕು.

I (2) ಶೀತದಿಂದುಂಟಾಗುವ ತುರ್ತು ಆಘಾತಗಳು

ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಶೀತಗಾಳಿ ಬೀಸುವ ಹವಾಮಾನದಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸದಿರುವ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಅವರ ದೇಹದಿಂದ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅವರಿಗೆ ಏನಾಗುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನೇ ತಿಳಿಯಲಾಗದಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಬಹುದು; ಗೊಂದಲಗೊಂಡ ಮನಸ್ಸು ಸಹಾಯವನ್ನೂ ಕೇಳಲಾಗದೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

ಇಂಥವರು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದ ನಡುಕಕ್ಕೊಳಗಾಗಿರಬಹುದು, ಮಾತು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು, ತುಂಬಾ ಬಳಲಿದವರಂತೆ ಕಂಡುಬಂದು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಯೋಚಿಸಲಾಗದೆ ತೊಡರುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವವರಂತೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಶೀತಗಾಳಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ದೊರಕುವ ಒಣ ಹವೆ ಇರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು. ಹಸಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ ತಲೆ, ಪಾದ, ಕೈಗಳು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವಂತೆ ಒಣಬಟ್ಟೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು; ಬೆಚ್ಚಗಿಡಲು ಎಲ್ಲ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಆಗಬೇಕು; ಇದರೊಂದಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ – ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಆಹಾರ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದ ಚರ್ಮ: ತುಂಬಾ ಕೊರೆಯುವ ತಣ್ಣನೆಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಕೈಗಳು, ಪಾದಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಖ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ತುಂಬಾ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿದರೆ

ಚರ್ಮವು ಸತ್ತು, ನಂತರ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಆ ಭಾಗವನ್ನೇ ಕತ್ತರಿಸಬೇಕಾಗಿಬರಬಹುದು.

ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: ಮೊದಲು ದೇಹದ ಒಂದು ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿಯುವುದು ಮತ್ತು ಪದೇ ಪದೇ ತುಂಬಾ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಸ್ಪರ್ಶ ಜ್ಞಾನ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ಕಳೆಗುಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಗಡುಸಾಗಿರುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪೂರ್ಣ ದೇಹನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವಂತಹ ಸ್ಥಳ ತಲುಪುವವರೆಗೆ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಡಿ. ಬೆಚ್ಚಗಿರುವ ಸುರಕ್ಷಿತ ಸ್ಥಳ ಸಿಕ್ಕಿದಾಗ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಕೈ ಇಟ್ಟರೆ ಹಿತಕರವಾಗಿ ಸುಡುವಂತಿರುವ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿ, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗ ಬಿಸಿಯಾಗುವವರೆಗೂ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿಡಿಸಿ. ಬಿಸಿಯಾದ, ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿರುವ ಭಾಗ ಬಹಳ ನೋವಿಗೀಡಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

I (3) ಮುಳುಗುವುದು

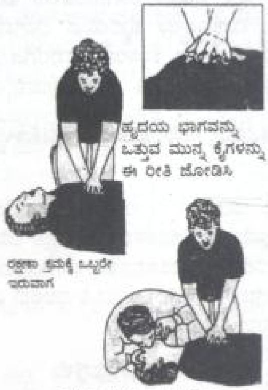
ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಉಸಿರಾಟ ನಿಂತರೆ ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನೀವು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಳುಗಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದೆ ಭಾಗದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಮುನ್ನ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಅಗಲಮಾಡಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯಾಳುವಿನ ಬಾಯಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ತಲುಪುವ ಹಾಗೆ ಬಲವಾಗಿ ಊದಿ. ಇದರಿಂದ ಎದೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಉಸಿರು ಹೊರ ಬರುವವರೆಗೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಂತರ ಊದಿ. ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಬಾರಿಯಷ್ಟು ಪುನರಾವರ್ತಿಸಿ. ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಾದರೆ ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 15 ಬಾರಿ ಉಸಿರಾಡಿ. ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತಾನಾಗಿಯೇ ಉಸಿರಾಡುವವರೆಗೆ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಟವನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನೀವು ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ

ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಂತಿದ್ದರೆ ಹೃದಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಿ/ನೀವಿ.

ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಈ ರೀತಿ ಉಜ್ಜಬೇಕು.



ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇಬ್ಬರಿರುವಾಗ

1) ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ. ಮಲಗಿಸಿರುವ ಜಾಗ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
2) ಗಾಯಾಳುವಿನ ಹತ್ತಿರ ಮೊಳಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಆತನ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿ, ದವಡೆಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆಳೆಯಿರಿ.
3) ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಆತನ ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎಡಗೈಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಬಲಗೈ ಮೇಲಿಡಿ.
4) ಎದೆ ಎಲುಬಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಳಭಾಗದ ಕಡೆಗೆ ಹೃದಯಮೂಳೆ ಸುಮಾರು 1 1/2 ಯಿಂದ 2 ಇಂಚುಗಳು ಕೆಳಗೆ ಚಲಿಸುವಂತೆ ಒತ್ತಿ. ನಿಮ್ಮ ಕೈ ತೆಗೆಯದಂತೆಯೇ ಎದೆಯಿಂದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆಯಿರಿ. ಈ ರೀತಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 60 – 80 ಬಾರಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ. ತುಂಬಾ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಲು ತೋರುಬೆರಳು ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 80 –100 ಬಾರಿ ಒತ್ತಬೇಕು. ಉಸಿರಾಟ ಮತ್ತು ಹೃದಯಬಡಿತ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಒಂದು ಬಾರಿಯ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ 4 ಬಾರಿ ಹೃದಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ. ಇಬ್ಬರು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಬ್ಬರು ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಬಹುದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಹೃದಯದ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಬಹುದು. ಗಾಯಾಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಉಸಿರಾಡುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಬರುವವರೆಗೂ ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿ.

ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮ:

ನೀವು ಹೃದಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತುತ್ತಿರುವಾಗ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡ ಹಾಕಿಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾಕೆಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲವಾಗಿ ಒತ್ತಿದರೆ ಎದೆ ಮೂಳೆಗಳು ಮುರಿಯಬಹುದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಒತ್ತುತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮುರಿದ ಎದೆಮೂಳೆಯಿಂದ ಲಿವರ್‌ಗೆ ಗಾಯವಾಗಬಹುದು.

I (4) ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು

ಸುಟ್ಟಗಾಯಳ ಮೇಲೆ ಕೂಡಲೆ ಹತ್ತಾರು ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣೀರು ಹರಿಸಿ. ಬೊಬ್ಬೆಗಳನ್ನು ಒಡೆಯಬೇಡಿ. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗ ಬಹಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ಇಡುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸುಟ್ಟ ಭಾಗವನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಡಿ ಮತ್ತು ಧೂಳು, ನೊಣ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳನೆಯ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಿ.

ಗ್ರೀಸ್, ಎಣ್ಣೆ, ಕಾಫಿಪುಡಿ, ಅರಿಸಿನಪುಡಿ, ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ ಅಥವಾ ಸಗಣಿಯನ್ನು ಸುಟ್ಟ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಡಿ.

ದೇಹದ್ರವಗಳ ನಷ್ಟ, ನೋವು ಮತ್ತು ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಸುಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ಆಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಟ್ಟಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರು ಕೊಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದೊರಕುವ ಶರಬತ್ತು, ಎಳನೀರು, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಗಂಜಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕು.

(ಎಚ್ಚರ ತಪ್ಪಿದ್ದರೆ ಏನನ್ನೂ ಕುಡಿಸಬಾರದು) ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಮುಂದಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

I (5) ಮೂಳೆ ಮುರಿತಗಳು

ಮರ ಹತ್ತಿ ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿ ಕೀಳಬೇಕಾದ ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು, ಬಣವೆ ಒಟ್ಟುವ ರೈತರು, ಎತ್ತರದ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುವವರು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಆಯತಪ್ಪಿ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೂ ಹೆಚ್ಚು. ಇದನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಸಾವು – ನೋವು – ಅಂಗವೈಕಲ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಮೂಳೆ ಮುರಿತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ನೋವು, ಬಾವು, ಅಂಗ ವಿಕಾರವಾಗಿರುವುದು ಮತ್ತು ಕೈ – ಕಾಲುಗಳ ಚಲಿಸಲಾಗದಿರುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

1) ಮರದ ಹಲಗೆ, ಕಣಗೆ, ಗೂಟ, ಕೊಡೆ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಬಳಸಿ ಮುರಿದ ಕೈ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
2) ಪಟ್ಟಿಯ ನಡುವೆ ಹತ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಿರುವ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು.
3) ಕಟ್ಟುವ ಪಟ್ಟಿ ತುಂಬಾ ಬಿಗಿಯಾಗಿಯಾಗಲೀ ತುಂಬಾ ಸಡಿಲವಾಗಿಯಾಗಲೀ ಇರಬಾರದು.
4) ಕಾಲಿನ ಮೂಳೆ ಮುರಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾಲಿಗೇ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.
5) ಎತ್ತರದಿಂದ ಬಿದ್ದು ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರನ್ನು ಕುಳ್ಳಿರಿಸಲು, ನಡೆಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು.
6) ಮಗ್ಗುಲಾಗಿಸುವಾಗ ತಲೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳ ಬಳಿ ಆಧಾರವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಮರದ ದಿಮ್ಮಿಯನ್ನು ಉರುಳಿಸುವ ಹಾಗೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿಸಬೇಕು. ಮರದ ಹಲಗೆ ಅಥವಾ ಬೆಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಕೂಡಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಬೇಕು.
7) ತುಂಬಾ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಾಯಗೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಾಗಿಸದಂತೆ ಸಾಗಿಸಿ.
8) ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಸಾಗಿಸುವಾಗ ಒಂದಿಷ್ಟೂ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ತಲೆಯ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಸುತ್ತಿದ ಬಟ್ಟೆಯ

ದಿಂಬುಗಳು ಅಥವಾ ಮರಳಿನ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಇರಿಸಬೇಕು. ಮುರಿದ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಅಲುಗಾಟದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕೂಡಲೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು.

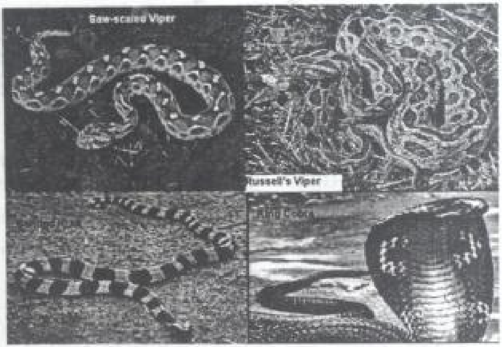
9) ಮುರಿದಿರುವ ಕೈ, ಕಾಲು ಅಥವಾ ಮುರಿಯುವಂತಿರುವ ಕೈ, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಉಜ್ಜುವುದಾಗಲೀ ತಿಕ್ಕುವುದಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು. ಶರೀರಕ್ಕೇ ಹೊಂದಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕಟ್ಟಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

I (6) ಜೇನು, ಕಡಜಿಗ, ಜೇಡಗಳ ಕಡಿತ

ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡಾಡುವಾಗ ಮೊಳಕಾಲುವರೆಗೂ ಬರುವ ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ಯಾಂಟನ್ನು ಅದರೊಳಗೆ ತೂರಿಸಿರಬೇಕು. ಉದ್ದತೋಳಿನ ಶರ್ಟನ್ನು ಧರಿಸಿ ಅದರ ಕಾಲರ್ ಬಟನ್‌ನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ತಲೆಯ ಮೇಲೊಂದು ಪೇಟ ಅಥವಾ ಟೊಪ್ಪಿಗೆಯಾದರೂ ಇರಲಿ.

ಜೇನು, ಕಡುಜೀರಿಗೆ (ಕಡಜಿಗ) ಅಥವಾ ಜೇಡರ ಹುಳಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೀಡಾದ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗಾಗಿ ನೋವು – ಬಾವುನಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು. ಈ ಕಡಿತಗಳು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗದಿರುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಆಘಾತ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಔಷಧಿಗಳ ಕಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ CPM ಮಾತ್ರೆ, ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಅಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ನ ಆಂಪ್ಯೂಲ್ ಮತ್ತು ಒಂದು ಸಿರಿಂಜನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಘಾತದ (Shock) ಸೂಚನೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಒಗ್ಗದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಇಂಥಲ್ಲಿ ಕೂಡಲೆ ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದೊಳಿತು.

I (7) ಹಾವಿನ ಕಡಿತ



ಹಾವಿನ ಕಡಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 97 ಭಾಗ ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಹಾವಿನ ಕಡಿತಗಳು ವರದಿಯಾಗುವುದು ಜೂನ್ – ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್ ಕಾಲದಲ್ಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲಾಗುವ ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವುಗಳೆಂದರೆ ನಾಗರಹಾವು, ಕಾಳಿಂಗ ಸರ್ಪ, ಬಳೆ ಒಡಕ/ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಡಂಬಳ, ಕೊಳಕು ಮಂಡಲ/ವೈಪರ್.

ನೂರಾರುಬಗೆಯ ಹಾವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳೆಣಿಕೆಯಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ವಿಷಪೂರಿತವಾದವು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ, ಕಚ್ಚಿರುವ ಹಾವು ವಿಷಪೂರಿತವೇ ಅಥವಾ ವಿಷರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವಂಥದ್ದೇ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ, ಅವುಗಳು ಕಚ್ಚಿದ ಗುರುತುಗಳು ಬೇರೆಬೇರೆ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ವಿಷದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತು: ವಿಷದ ಹಾವು ಕಡಿದಿದ್ದರೆ 2 ದೊಡ್ಡ ಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತನ್ನು ಮಾಡಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ವಿರಳವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಹಲ್ಲುಗಳ ಗುರುತುಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಷರಹಿತವಾದ ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದರೆ 2 ಸಾಲು ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳಿರುತ್ತವೆ ಆದರೆ ವಿಷದ ಹಲ್ಲಿನ ಗುರುತುಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವುಗಳು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವ ಬಗೆ:

1) ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಓಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಸಮಾಧಾನದಿಂದಿರಲು ಹೇಳಿ. ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸದಿರಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಿದಂತೆಲ್ಲಾ ವಿಷ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಪಾದದ ಮೇಲೆ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಡೆಯಲೇಬಾರದು.

2) ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಬಿಟ್ಟು ತಡಮಾಡದೆ, ವಿಷಪಸರಿಸುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗದಿಂದ 2 - 4 ಇಂಚು ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಗಲವಾದ ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಅಥವಾ ಇಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ನಿಂದ ಸುತ್ತಿ. ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ ಸ್ಪರ್ಶದಿಂದ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಂಡೇಜನ್ನು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ.

3) ಕಚ್ಚಿದ ಭಾಗವನ್ನು ನೀರು ಮತ್ತು ಸಾಬೂನಿನಿಂದ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ / ಮೈಲುತುತ್ತ ದ್ರಾವಣದಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

4) ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಸೇವಿಸಿದರ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.

5) ವಿಷ ಪ್ರತಿನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಲು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಟ್ರೆಚರ್ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತು ಹತ್ತಿರದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಸಾಗಿಸಿ.

6) ವಿಷ ಪ್ರತಿನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ, ಅಲ್ಲದೆ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಸಿಬ್ಬಂದಿ ವರ್ಗದವರೂ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವಂತೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿರಬೇಕು. ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವು ಗುರುತಿಸುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಮಾಹಿತಿ – ಶಿಕ್ಷಣ – ಸಂವಹನ ಕಾರ್ಯ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು.

I (8) ಚೇಳು ಕಡಿತ



ಕೆಲವು ಚೇಳುಗಳು ತುಂಬಾ ವಿಷಕಾರಿ. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಚೇಳು ಕಚ್ಚುವುದು ವಿರಳವಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಪ್ಯಾರಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಚೇಳು ಕುಟುಕಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ (ಐಸ್) ಇಡಿ.

5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚೇಳು ಕಚ್ಚಿರುವ ಭಾಗದ ಸುತ್ತ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಮಗು ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಮಾಡಿ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬರಿಗಾಲಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವ ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು, ರಸ್ತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಕಟ್ಟಡ ನಿರ್ಮಾಣದ ಕೆಲಸಗಾರರು, ಶ್ರಮಜೀವಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಚೇಳು ಕುಟುಕುವಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ತಂಪಾದ ಮತ್ತು ತೇವವಿರುವಂಥ ಕಲ್ಲುಗಳಡಿಯಲ್ಲಿ, ಗಳ – ಹೆಂಚುಗಳ ಛಾವಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಗೋಡೆ ಬಿರುಕು, ಸಂದು – ಗೊಂದುಗಳಲ್ಲಿ, ಬಚ್ಚಲು – ಕಕ್ಕಸು ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಚೇಳುಗಳು ಇರಬಯಸುವಾದ್ದರಿಂದ ಇಂಥಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

I (9) ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪುವುದು / ಕೋಮಾ

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು: ತಲೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಮಿದುಳಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ವಿಷಪ್ರಾಶನ, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ:

1) ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವಿಗಾಗಿ 108ಕ್ಕೆ ಕರೆಮಾಡಿ.

2) ಗಾಯಾಳುವಿನ ಉಸಿರಾಟ, ರಕ್ತಸಂಚಲನೆ, ರಕ್ತಸುರಿಯುವಿಕೆ, ಮೂಳೆ ಮುರಿತ, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ನೋವು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ.

3) ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ.

ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿದ ಮನುಷ್ಯನ ಉಸಿರಾಟ ನಿಲ್ಲಲು ಎರಡು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು;

1) ವಾಂತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. 2) ಸಡಿಲಗೊಂಡ ನಾಲಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಬಿದ್ದು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು.

ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಗಾಯಾಳುವನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಬಾರದು. ಒಂದು ಬದಿಗೆ / ಪಕ್ಕಕೆ ಹೊರಳಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಾಂತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಯೂ ಸಹ ಹಿಂದೆ ಸರಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಉಸಿರಾಟವು ನಿಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಊದಬೇಕು.

ಮುಂಗೈ ಹತ್ತಿರದ ನಾಡಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಲನೆ ಸರಾಗವಾಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ನಿಂತಿದ್ದರೆ, ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ನೀವಿ (ಕಾರ್ಡಿಯಾಕ್ ಮಸಾಜ್) ಜೀವ ಉಳಿಸುವ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಯಾಳುವಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ನೀರು, ಆಹಾರ ಕೊಡಲು ಅವಸರಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಸುಧಾರಿಸುವುದರ ಬದಲು ಬಿಗಡಾಯಿಸಬಹುದು, ಹದಗೆಡಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಜನರು ತಮಗಿರುವ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ, ಆಸ್ತಮಾ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಕುರಿತು ಕಾರ್ಡು ಅಥವಾ ಚೀಟಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ ಆಚರಣೆ.

ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸಲು ಇಂಥ ಮಾಹಿತಿ ತುಂಬಾ ಅನುಕೂಲಕರ.

ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಗಾಯಾಳುಗಳ ಜೀವ ಉಳಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

I (10) ಅಪಘಾತಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತಸ್ರಾವ

ಕುರ್ಜಿಗೆ, ಕುಡಗೋಲು, ಮಚ್ಚು, ಹಾರೆ, ಗುದ್ದಲಿ, ಸುತ್ತಿಗೆ, ಸನಿಕೆ, ಕುಡ, ಕುಳ ಮುಂತಾದುವೆಲ್ಲ ರೈತರ ಆಯುಧಗಳು. ಈಗ ಯಾಂತ್ರೀಕರಣಗೊಂಡ ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟರ್, ಟಿಲ್ಲರ್, ಜೆಸಿಬಿ ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ಹೇರಳ. ಕಮ್ಮಾರರು, ಬಡಗಿಗಳು, ಕುಂಬಾರರು, ಚಮ್ಮಾರರು ರೈತರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕ ಮಿತ್ರರು ಯಾವುದೇ ರಕ್ಷಣೆಯಿಲ್ಲದೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದ ಆಯುಧ ಕೂಡ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡದಿದ್ದರೆ ಜೀವಕ್ಕೇ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡಬಹುದು.

ಅಪಘಾತಗಳು ಆಕಸ್ಮಿಕವೆಂದು ಲಘುವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸರಿಯಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಇಂಥ ಅಪಘಾತಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಡೆಹಿಡಿಯಬಹುದಾದಂಥವೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಸೋಂಕುಂಟಾಗುವುದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಬಗೆ:

1) ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ.
2) ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ (ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಿಂದ) ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿಯಿರಿ. (ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೆ)
3) ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳು ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಮತ್ತು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ.

4) ಮಣ್ಣು, ಸುಣ್ಣ, ಸಗಣಿ, ಕಾಫಿಮಡಿ, ಅರಿಶಿಣಮಡಿ ಇತ್ಯಾದಿಯನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಡಿ.

5) ಕೊಳಕಾಗಿರುವ ಅಥವಾ ತೇವವಿರುವ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಪಟ್ಟಿ ಬಳಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಬ್ಯಾಂಡೇಜು ಪಟ್ಟಿ ಇರದಿದ್ದರೇ ಮೇಲು.

6) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದಾದ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚದಂತೆ ಹಾಗೇ ಬಿಡಬೇಕು.

7) ಟೆಟನಸ್ ಲಸಿಕೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅವಶ್ಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮಗಳಿಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಕಾಣಬೇಕು.

I (11) ಕಣ್ಣಿಗಾಯದ ಕಾಲುದಾರಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು

1. ಬೂಷ್ಟು / ಫಂಗಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪರ್‌ಜಿಲ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಫ್ಯೂಸೇರಿಯಂ ಎಂಬುವು ಕಣ್ಣಿನ ಗೋಲಾಕಾರದ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ (ಕಾರ್ನಿಯಾ) ದ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ್ನು ಫಂಗಲ್ ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಅಲ್ಸರ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಗಾಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ. ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಮಾಡುವಾಗ ತೆನೆ, ಗರಿ, ಎಲೆ, ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಪೆಟ್ಟಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯತೊಡಗಿ ಕೆಂಪಗಾಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳಕಿಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬೇಡವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ಗಾಯವಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ಹರಡುತ್ತ ಇಡೀ ಕಣ್ಣನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದರೆ ಗಾಯ ವಾಸಿಮಾಡಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು. ತಡಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯ ಇಡೀ ಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡು ತೂತಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೊಕಾಕೈ, ಸ್ಟೆಫಲೊಕಾಕೈ, ನ್ಯೂಮೊಕಾಕೈ, ಸ್ಯುಡೋಮೋನಾಸ್ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಲ್ ಕಾರ್ನಿಯಲ್ ಅಲ್ಸರ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ , ಒತ್ತಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದು, ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು, ಬೆಳಕನ್ನು ಸಹಿಸಲಾಗದಿರುವುದು ಈ ಗಾಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ

ಸಣ್ಣ ಬಿಳುಪಾದ ಚುಕ್ಕಿಯಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಇಡೀ ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆಯನ್ನು ಆವರಿಸಿ, ಕಪ್ಪುಗುಡ್ಡೆ ಕೊಳೆತು ತೂತಾಗಿ ಒಳಗಿನ ದ್ರವ, ಮಸೂರವನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವ ಐರಿಸ್ ಎಲ್ಲವೂ ಹೊರಬರಬಹುದು. ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ತುರ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವುದು ಖಂಡಿತ.

3. ವೈರಾಣುಗಳಾದ ಅಡಿನೊವೈರಸ್, ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಾಸ್ಟರ್ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಂದ ಆಗುವ ವೈರಲ್ ಅಲ್ಸರ್‌ಗಳು, ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಹಳ ದಿನಗಳಕಾಲ ಕಾಡಬಹುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ್ದು. ತಕ್ಷಣವೇ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದಿದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ ಬಿಳುಪಾಗಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

4. ಬ್ಲೇಡಿನಂತಹ ಹುಲ್ಲಿನ ಗರಿ, ತೆನೆ, ಕಡ್ಡಿ, ಚೂಪಾದ ಎಲೆಗಳ ತುದಿ ಇತ್ಯಾದಿ ವಸ್ತುಗಳು ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಾಕಿದಾಗ ಉಜ್ಜುಗಾಯಗಳಾಗಬಹುದು. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು ಆಮ್ಲ, ಕ್ಷಾರ, ಸುಣ್ಣ, ಸುಡುವ ವಸ್ತು, ಕಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಪಟಾಕಿ, ಬಿಸಿಬೂದಿ, ನೀರಿನ ಆವಿ, ಕಾದ ಎಣ್ಣೆ, ಬಿಸಿನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಿದ್ದಾಗ ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ನೀರಿನಿಂದ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತೊಳೆಯ ಬೇಕು. ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದಾದ ಪರಕೀಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಉಗುರು, ನಾಲಿಗೆ, ತೆಂಗಿನನಾರು ಇತ್ಯಾದಿ ಬಳಸಬಾರದು. ಯಾವುದೋ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಹಿಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಾಣಂತಿಯ ಎದೆ ಹಾಲು ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಹಿಂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಯುಕ್ತ ಕಣ್ಣಿನಔಷಧಿ, ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತಪ್ಪು ಆಚಾರಣೆಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರನ್ನು ಕಂಡು ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ದೃಷ್ಟಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ರೈತರು & ಕಾರ್ಮಿಕರು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

> ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೈತಾಪಿ ಬದುಕಿನ ಕಷ್ಟ – ಕೋಟಲೆಗಳ ಅರಿವು ಇರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

* * * * *

II ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರದಿಂದ ಹರಡುವ ಕರಳುಬೇನೆಗಳು

II (1) ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆ

ರಕ್ತಹೀನತೆ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಕೊರತೆ/ ಆಮ್ಲಜನಕವನ್ನು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುವಂಥ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಅಂಶದ ಕೊರತೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯದೆ ದುರ್ಬಲರಂತೆ ಅನಿಸಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣದೆ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೇನೂ ಗುರುತರ ಅನ್ನುವಂತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇದು ಪ್ರಾಣಾಂತಕಾರಿ ಸ್ಥಿತಿಗಳಿಗೂ ಹೋಗಬಹುದು. ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರಬಹುದಾ? ಎಂದು ಅನುಮಾನ ಬಂದಲ್ಲಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಹಿಂದಿನ ಕಾರಣ ಏನು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ರೋಗಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಅಶಕ್ತರಂತೆ ಅನಿಸಿ ದುರ್ಬಲತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ತಲೆಸುತ್ತು ಬಂದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಅಸಹನೆ ಮೂಡಿ ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು, ಅಥವಾ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಗೊಂದಲ ಮೂಡಿದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳ ಒಳಭಾಗ, ನಾಲಿಗೆ –ವಸಡು, ಉಗುರುಗಳ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಉಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಚಮಚದಂತೆ ತಗ್ಗುಬೀಳುವುದು, . ಎದೆ ಢವಗುಟ್ಟಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಉಸಿರು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ನಾಲಿಗೆ ಮತ್ತು ಬಾಯಿಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು, ರಕ್ತ ಒಸರುವುದು, ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತಾಗಿ ನರಗಳು ಮಿಡಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ವಾಂತಿ ಬಂದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಕಾರಣ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುಧು, ಪದೇ ಪದೇ ಬಸುರಿಯಾಗುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು, ಕೊಕ್ಕೆ

ಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು, ಮಲೇರಿಯಾದಂಥ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದು, ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ತ ಹೊರಗೋಗುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದಲಾದರೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಶೇಖರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಹೀಗಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ರಜಸ್ವಲೆಯಾಗುವಾಗ ರಕ್ತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುವಂಥವರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತಲೆದೋರಬಹುದು. Aspirin ಮತ್ತು Ibuprofen ನಂಥ ನೋವು ಶಮನಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು.

ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ Vitamin B12 Deficiency ಯಿಂದಲೂ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು, ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು, 50 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, (ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಶೇ. 70% ರಷ್ಟು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ) ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ, ಅನ್ನನಾಳದಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹೀರಲ್ಪಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು, ಕ್ಷ- ಕಿರಣಗಳು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ವಿಷಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಅನಾಚ್ಛಾದಿತರಾದಂಥವರು ಈ ಥರದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಬಹುದು. **ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು** : ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಹಾವಳಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗ, ಥೈರಾಯಿಡ್‌ಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.... ಇತ್ಯಾದಿ. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು ಇನ್ನೂರು ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಶೇ. 50–60ರಷ್ಟು ಅನ್ನುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಕಳವಳಕಾರಿಯಾದಂಥದ್ದು.



ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು : 1) ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, 2) ಗರ್ಭಪಾತವಾಗವುದು 3) ದಿನ ತುಂಬದ ಹೆರಿಗೆಗಳಾಗುವುದು 4) ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು 5) ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು 6) ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು 7) ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನ ಮರಣದ ಸಂಭವವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ Vitamin C,D, B6, B12 ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್‌ನಂಥ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ, 'ಸಿ'ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಪ್ರಜ್ಞೆ ನಮಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಬೆಳಗಿನ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಡಿ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯ ಕರಿನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾಗಿರುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳನ್ನು ಎಳೆಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರೆಯುವಂಥ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಬಟಾಣಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ರಾಗಿ, ಹಾಲು, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಮೊಳಕೆಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು, ಕಡಲೆಬೀಜ, ಬೆಲ್ಲ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೊಕ್ಕೆಹುಳುವಿನ ಬಾಧೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದು ಸದಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಿಕ್ಕೆ ವಂಕಿ (ಕಾಪರ್ ಟೀ)ಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ಸತ್ವಯುತ, ಶಕ್ತಿಯುತ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.

II (2) ಕಾಲರಾ - ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿ ತಡೆಯುವ ಬಗೆ

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ ತೀವ್ರತರದ ಭೇದಿ/ಅತಿಸಾರ. ಇದೊಂದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಸುಮಾರು 10 ಲಕ್ಷ ಬೆಳೆಯುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ನಶಿಸಿಹೋಗುತ್ತಿವೆ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕೂಡ. ರೈತರ, ಬಡಕಾರ್ಮಿಕರ ಮಕ್ಕಳು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ನಾವು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬಹುದು. ಭೇದಿಯಾದಾಗ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ರಕ್ಷಣಾ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಪುನಃ ಭೇದಿಯಾಗದಂತೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು.







ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣ ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯಿಂದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಪುನರಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ಮರಳಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಮಗುವಿಗೆ ಭೇದಿಯಾದಾಗ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸ ಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗ ಹೀಗೆ ಆಗುತ್ತೆ, ಉಷ್ಣ ಆದರೆ ಹೀಗಾಗುತ್ತೆ ಅನ್ನುವಂಥ ಸ್ಥಳೀಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಸರಿಯಲ್ಲ.

ಭೇದಿ. ಶುರುವಾದ ಕೂಡಲೆ ಮನೆಯಲ್ಲೆ ದೊರಕುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉದಾ: ನೀರು, ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿ, ಕಿಚಡಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಶರಬತ್ತು, ಟೀ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕೊಡದಿದ್ದರೆ ಮಗು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಸಾವಿಗೂ ಈಡಾಗಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ: ಸ್ವಚ್ಛ ಆಹಾರ, ಸ್ವಚ್ಛ ಕೈಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ನೀರು ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವು ಸದಾಚರಣೆಗಳು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಪೋಷಕರು ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಪೇಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವುದು ಸುಲಭ. ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಹಿಡಿ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನೂ ಮೂರು ಬೆರಳಿಗೆ ಸಿಗುವಷ್ಟು ಅಡಿಗೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಪೇಯ ರೆಡಿ.

ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗಲೂ ಒಂದು ಲೋಟದಷ್ಟು ಈ ಪೇಯವನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮರೆಯಬಾರದು. ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟವಾದಂಥ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಇಡ್ಲಿ, ಮೊಸರು, ಕಿಚಡಿ, ಮುಂತಾದ ಮೆತ್ತನೆಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಭೇದಿ ಮುಂದುವರೆದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳು, ಗ್ರಾಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿ ಸಿಗುವಂಥ ORS /ಪುನರ್ಜಲೀಕರಣದ ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ಗಳು ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರಕುವಂಥವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದಂತಹ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಬೈಕಾರ್ಬೋನೇಟ್ ಮತ್ತು ಸಿಟ್ರೇಟ್ ಲವಣಾಂಶಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ಒಂದು ಲೀಟರಿನಷ್ಟು ನೀರಿಗೆ ಈ ಪೊಟ್ಟಣದಲ್ಲಿರುವ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮಗುವಿನ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಪೇಯ ಸಿದ್ಧ. ORS ದ್ರಾವಣ, ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುವಂಥದು.



ಶೇ. 90ಬಾರಿ ಭೇದಿಯಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಇವುಗಳಿಗೆ ಜೀವಾಣು ವಿರೋಧಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಶೇಕಡಾ 10ರಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೋಸೋವಾಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಾಲರಾ ಹಾಗೂ ಆಮಶಂಕೆಗಳಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಭೇದಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ ಎಂದು ವೈದ್ಯರನ್ನಾಗಲೀ ಮೆಡಿಕಲ್ ಶಾಪ್ನವರನ್ನಾಗಲೀ ಒತ್ತಾಯಿಸಬಾರದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಇವು ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಕುಡಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೋರ್‌ವೆಲ್/ ಕೊಳವೆಬಾವಿ/ನಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಅಥವಾ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲದ ಹತ್ತಿರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬಾರದು. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಧೂಳು, ನೊಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಡಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಕೂಸಿಗೆ ಉಣ್ಣಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದನ್ನು ಹಾಗೂ ಇದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆ, ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವು–ನೋವುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

II (3) ಜಾಂಡೀಸ್ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ

ಕಾಮಾಲೆ ಅಥವಾ ಜಾಂಡೀಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಹಳದಿ ಮೂತ್ರ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳ ಬಿಳಿಯ ಭಾಗ, ಅಂಗೈಗಳು, ಪಾದಗಳು, ಉಗುರುಗಳು ಅರಿಶಿಣ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವಂಥ ಒಂದು ರೋಗ ಲಕ್ಷಣವೇ ಹೊರತು ಇದೇ ಒಂದು ರೋಗವಲ್ಲ. ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಳಲಿದಾಗ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣ ಕಂಡುಬರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇಂಥ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಭಾರತದಲ್ಲಿ 40 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು. Hep A, B,C,D,E, ಮತ್ತು G ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ Hep A ವೈರಸ್ ಪಾಲು ಅರ್ಧದಷ್ಟು. ಅಷ್ಟೇನೂ ಆಘಾತವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದಂಥ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಹಾವಳಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. 1955–56ರಲ್ಲಿ, ಯಮುನಾ ನದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹ ಬಂದ ನಂತರ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರದೇಶದ 30ಸಾವಿರ ಜನರು Hep Eನಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದು ಈಗ ಇತಿಹಾಸ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಕೊಚ್ಚೆಯಿಂದ /ಹೇಸಿಗೆಯಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದು, ಮಲದಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ, ಬಾಯಿಯಿಂದ ಮಲಕ್ಕೆ ಅನ್ನುವಂಥ ವಿಷವೃತ್ತ ಮರುಕಳಿಸುವುದೇ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯಕಾರಣ. ಕೆಲಕಾಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಬಲ್ಲಂಥ Hep A ಲಸಿಕೆ ಇದೆಯಾದರೂ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ತಡೆ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು; ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಹಾಗೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪು ಬಳಸಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಂತಾದ ಕ್ರಮಗಳು ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ನೀರು, ಆಹಾರ ಮತ್ತು

ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಖಂಡಿತ ಸಾಧ್ಯ.

ಇನ್ನು Hep B, C, ಮತ್ತು D ಇವು ರಕ್ತ, ದೇಹದ್ರವಗಳು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಹರಡುವಂಥವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ Hep B.C ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂಥವು. ರಕ್ತ ಮತ್ತು ದೇಹದ್ರವ ಮೂಲಕ ಹರಡುವಂಥ Hep B ಸೋಂಕು ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿ, ಸಂಕುಚಿತಗೊಳಿಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೂ ಈಡುಮಾಡಬಹುದು.

ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರೋಧನ್ನು ಬಳಸದೆ ಇರುವುದು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳು ಒಂದೇ ಸಿರಂಜಿನಿಂದ ಚುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, Hep B ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತ, ವೀರ್ಯ, ಯೋನಿದ್ರವ, ಜೊಲ್ಲು, ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದು–ಇವೇ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ಸೋಂಕು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡಲು ಮೂಲ!

ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದಾದ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೆ ಆಗಾಗ್ಗೆ ರಕ್ತದಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾದಂಥವರು, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರು, ಸಲಿಂಗಿಗಳು, ವೇಶ್ಯೆಯರು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರು, ತೆರೆದ ಹಾಗೂ ಒಸರುವ ವ್ರಣಗಳನ್ನು, ಗಾಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು, ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಜನಿಸಿದಂಥ ಕೂಸುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯಾದರೂ, ಬಂದ ಮೇಲೆ ಇಂಥದ್ದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನ್ನುವುದು ಇಲ್ಲ. ಮೂರು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ಮೂಲಕ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿಯಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ ಲಸಿಕೆಯ ಒಂದು ವರಸೆಯನ್ನು ಈ ದಿನ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ, ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಬಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ 6 ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಇನ್ನೆರಡು ವರಸೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. Hep D ನಿಂದಲೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ ಈ ಲಸಿಕೆ. 3 ರಿಂದ 5 ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವ ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೂ ಕೊಡಿಸುವುದು ಲೇಸು.

ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು–ಕೇವಲ ಲಾಭ ಗಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ At risk /ಹಾನಿ ಅಲ್ಲದಂಥ, ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಲಾಗದಂಥ ವರ್ಗಗಳಿಗೂ ಕೂಡ Hep B ಲಸಿಕೆಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಜಾಂಡೀಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂದು ಕೆಲವು

ಕಂಪನಿಗಳವರು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ಜಾಂಡೀಸ್ ಬಾರದಂತೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರತಿಶತ ತಡೆದೇ ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವ ಯಾವ ಭರವಸೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಲಸಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಅಗತ್ಯತೆಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

II (4) ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

ಸತತವಾಗಿ 3–4 ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವಂಥ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಿಣಿಜೀವಿ 'ಎಸ್–ಟೈಫಾಯಿಡ್' ಎಂಬುದು. ನೀರು ಸರಬರಾಜು ಹಾಗೂ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕೀಳುಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಪಂಚದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲೂ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಂಥ ಮುಂದುವರೆದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಅಪರೂಪ. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೆಡೆ 6 ಲಕ್ಷ ಮಂದಿಯನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಇದರ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕದಿದ್ದರೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನರು ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಎಸ್–ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಎನ್ನುವ Bacilli (ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲೈ)ಗೆ ಮನುಷ್ಯನೇ ಆಶ್ರಯದಾತ. ರೋಗಿಯೊಬ್ಬನ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಮಿಣಿಜೀವಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇಂಥವರನ್ನು 'ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಕುಖ್ಯಾತ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮೇರಿ ಎನ್ನುವವಳು ತನ್ನ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಈ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ಆಗಿ 1300 ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳಿರಬಹುದು! ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳೇ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣ. ಇದರಿಂದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ನೊಣಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿನ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಪ್ರತಿ ವಾರ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ, ಕಕ್ಕಸಿನಿಂದ ಬಂದ ನಂತರ ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ಕಲುಷಿತವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದಂತಹ ಹಾಗೂ ಕೊಳಚೆ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಬೆಳೆದ ತರಕಾರಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ಮಾಡುವಂಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾದ ಈ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಮೂರು ಮುಖ್ಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು:

1 ಬ್ಯಾಸಿಲ್ಲೈ ಆಶ್ರಯದಾತರ ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾರಿಯರ್ ನಿಯಂತ್ರಣ,

2 ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು

3 ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆ ಹಿಡಿಯುವುದು.

* ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ– ರೋಗಿಯ ಮಲಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ರೋಗಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ರೋಗಿಯ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನು ಶೇ.5ರಷ್ಟು ಕ್ರೆಸಾಲ್ (ಡೆಟಾಲ್)ನಿಂದ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಮಲಿನವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಶೇ. 2ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಕ್ಲೋರಿನ್ (ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್) ದ್ರಾವಣದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು.
* ರೋಗಿಗಳ ಶುಶ್ರೂಷೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಸಹ ತಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.
* ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯದಾತರಾದಂತಹವರು ನೀರು, ಹಾಲು, ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಟ್ಟದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಹಾಗೂ ಇಂಥವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.

ರೋಗ ತಡೆಗೆ ಪೂರಕವಾದಂಥ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡಿದ ಹಣ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಫಲ ಕೊಡುವಂಥ ಕ್ರಮವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರತೆ ನಿಜವಾಗ್ಯೂ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಳಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಯಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿಬರುವವರು, ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಕಂಡುಬರುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗುವವರು ಮತ್ತು ಅಲ್ಲಿರುವವರು, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿವರ್ಗದವರು, ರೋಗಿಯ ಸಾಮೀಪ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇನ್ನು ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಈಗ ಮಾತ್ರೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯ. ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮಾತ್ರೆಯಂತೆ 1,3,5ನೇ ದಿನದಂದು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಒಂದು ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಅಂದರೆ ಬಲವರ್ಧಕ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಅಗತ್ಯ.

* * *

> ನಾವುಗಳೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಅನ್ನದಾತ ಹೇಗೋ ಉಸಿರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬದುಕಬಲ್ಲ; ಆದರೆ ಅನ್ನದಾತನಿಲ್ಲದೆ ನಮಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವುಂಟೇ?!

II (5) ಅಂಗವಿಕಲತೆ ತರುವ ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನೆ

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಗದಿತ ದಿನಗಳಂದು ಐದು ವರ್ಷದ ಒಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಎಂದು. ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಹರಡದಂತೆ ತಡೆದು ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಜೀವಂತವಾಗಿರಬಲ್ಲವು. ಮನುಷ್ಯ ಮಾತ್ರ ಈ ವೈರಾಣುಗಳ ಆಶ್ರಯದಾತ. ಈ ವಿಷಾಣುಗಳು ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪರ್ಕವಾದಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುತ್ತವೆ. ಪದೇ ಪದೆ ಈ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಇವು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಲಾರವು. ಈ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಹನಿಗಳಿಂದ ವೈರಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಪೋಲಿಯೋದ ಮೇಲೆ ನಾವು ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

1987ರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ 30,000 ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಯೋದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದರು. 2004ನೆ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಈ ಸಂಖ್ಯೆ 136ಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿತ್ತು. ಈ ವರ್ಷ (2011) ಪೋಲಿಯೋ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ 32.ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಕಾರ್ಯದಿಂದ ನಾವು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ಸಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಪ್ರಸಕ್ತವಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ದೇಶದ ಕೆಲವೊಂದು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವೇ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ಬಳಿ ಈ ರೋಗವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದಾದಂಥ ತಾಂತ್ರಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದೆ. ಪೋಲಿಯೋವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳು

ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಬೇಕಾದರೂ ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸನ್ನು ಸೇವಿಸಿರಬಹುದು. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಬಾರಿ 5 ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಇರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೂ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಗಳ ಎರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಇದರ ಒಂದೇ ಒಂದು ಗುರಿ ಹಾಗೂ ಉದ್ದೇಶ ಪೋಲಿಯೋ ಮುಕ್ತವಾಗಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎನ್ನುವುದು. ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನದಂದು ಪೋಷಕರು, ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸ್ವಯಂ ಸೇವಕರು ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೂತ್‌ಗೆ ಕರೆತರುವಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುವವರು ಪೋಲಿಯೋ ಡ್ರಾಪ್ಸ್‌ಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕಾಗಿ VVM(Vaccine Vial Monitor)ನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಇರುವ ವಯಲ್‌ನ ಗುಣಮಟ್ಟ ಸೂಚಕ ಲಸಿಕೆಯ ಲೇಬಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಮುನ್ನ ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯ. ವೃತ್ತದೊಳಗಿನ ಚೌಕದ ಬಣ್ಣ ಲಸಿಕೆಗೆ ಶಾಖ ತಗುಲಿದಾಗ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. ಚೌಕದ ಬಣ್ಣ ವೃತ್ತದ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ತಿಳಿಯಾಗಿರಬೇಕು.



ಚೌಕದ ಬಣ್ಣ, ವೃತ್ತದ ಬಣ್ಣದೊಡನೆ ಹೊಂದಿದರೆ, ವೃತ್ತದ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತಲೂ ಗಾಢವಾಗಿದ್ದರೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಇಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ, ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆ ಬರುವ ತನಕ ಕಾಯಬೇಕು. ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಕ್ಯಾರಿಯರ್‌ನ ಒಳಗಡೆಯೇ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಗಳ ಕ್ಯಾರಿಯರ್‌ನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು. ಲಸಿಕೆಗಳ ಕ್ಯಾರಿಯರನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ

ತೆರೆಯಬೇಕಲ್ಲದೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಕೇವಲ ಒಂದೇ ವಯಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದು, ಅದರಲ್ಲಿನ ಲಸಿಕೆಗಳು ಮುಗಿಯುವ ತನಕ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡ ಪ್ರತಿ ಮಗುವಿನ ಎಡಗೈನ ಕಿರುಬೆರಳಿಗೆ ಮಾರ್ಕರ್ ಪೆನ್‌ನಿಂದ ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ದಿನಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ತಮ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಇಂಥ ನಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ಥಳಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಗಡಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೋರಿರಬೇಕು. 'ಮನೆ-ಮನೆಗೆ' ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯನ್ನು ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸದೇ ಇರುವ ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹುಡುಕಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ 5 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವುದೇ ಮಗು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು 5 ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟವರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆ ಮನೆಯನ್ನು 'P' ಅಂದರೆ Protected ಎಂದು ಗುರುತು ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗು ಸ್ನೇಹಿತರ/ಬಂಧುಗಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕಿದ್ದಲ್ಲಿ X ಎಂದು ಗುರುತಿಸಬೇಕು. X ಗುರುತಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಆ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅರ್ಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ತನಕ ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮನೆಯಿಂದ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ಹಾಗೂ 5 ವರ್ಷದ ಕೆಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿರುವುದು ಖಚಿತವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು ಇದನ್ನು ಪರಿವೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಲ್ಸ್ ಪೋಲಿಯೋ ದಿನ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳು ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕಾದ ದಿನ. ಪೋಲಿಯೋ ಸೋಂಕು ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ನರಗಳಿಗೆ ತಗುಲಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ ಉಂಟಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ತರುವಂಥ ಮತ್ತು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಾವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥ ಒಂದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ.

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ, ನೀರು ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಮಲದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಕರುಳನ್ನು ಸೇರಿ ಮಗುವಿನಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಹರಡುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ಮಿಣಿಜೀವಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದಂಥ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ದಾಳಿ ಮಾಡಿ

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಹೊಕ್ಕ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣು ಮಗುವಿನ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಇಮ್ಮಡಿಯಾಗಿ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹರಡಿ ಫ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೀತಿ ಮಗುವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೈರಾಣುವು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ನರಮಂಡಲ, ಮಿದುಳುಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿನ ನರಕೋಶಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲಹೀನತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ವಿಷಾಣುಗಳು ಹೊಕ್ಕ ಶೇ. 90ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಸೌಮ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದು ಮಾಯಾವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಶತ 9ರಷ್ಟು ಫ್ಲೂ ಕಾಯಿಲೆಯಂತೆ ಕಾಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿಶತ 1ರಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಬಲಹೀನತೆ ಅಥವಾ ಲಕ್ವ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ವರ್ಣಭೇದದ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಸೂಚನೆಯಂತೆ ನಾವು ನಾಲ್ಕು ಮುಖ್ಯ ತಂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮೊದಲನೆಯದು: High Routine Immunization Coverage (ಹೈರೊಟೀನ್ ಇಮ್ಯುನೈಸೇಶನ್ ಕವರೇಜ್) ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿಶತ 100ರಷ್ಟು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ವರ್ಷ ತುಂಬುವುದರೊಳಗೆ 4 ಸಲ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯ ಎರಡು ಹನಿಗಳನ್ನು ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಕೊಡಿಸಬೇಕು; ಹುಟ್ಟಿದಾಕ್ಷಣ ಒಂದು ಸಲ, ಒಂದೂವರೆ, ಎರಡೂವರೆ, ಮೂರೂವರೆ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ.

ಎರಡನೆಯದು: National Immunization Days (ನ್ಯಾಷನಲ್ ಇಮ್ಯುನೈಸೇಶನ್ ಡೇಸ್) ಈ ದಿನದ ಆಚರಣೆಯಂತೆ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳು ಹಿಂದೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರಸೆಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು. ಇದು Wild Virus (ವೈಲ್ಡ್ ವೈರಸ್)ನ್ನು ಸ್ಥಾನಪಲ್ಲಟಗೊಳಿಸಿ ಅಂದರೆ Replace ಮಾಡಿ ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಮೂರನೆಯದು: Acute Flaccid Paralysis Surveillance (ಅಕ್ಯೂಟ್ ಫ್ಲಾಕ್ಸಿಡ್ ಪೆರಾಲಿಸಿಸ್ ಸರ್ವೇಲನ್ಸ್): ಸಂಶಯಾಸ್ಪದ ಪೋಲಿಯೋ ಪ್ರಕರಣ ಕಂಡಾಗ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳೊಳಗಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಹೆಸರು,ವಿಳಾಸ, ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ತಲೆದೋರಿದ ದಿನಾಂಕ, ವರದಿಯ ದಿನಾಂಕ, ತನಿಖೆಯ ದಿನಾಂಕ, ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದ ವಿವರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಒಂದು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ ಕಲ್ಯಾಣ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಎರಡು ವಾರದೊಳಗೆ ಮಗುವಿನ ಮಲವನ್ನು ಎರಡು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಕರಣ ತಲೆದೋರಿದ ಒಂದು ವಾರದೊಳಗೆ ಆಯಾ ಗ್ರಾಮಗಳ ವ್ಯಾಪ್ತಿಯಲ್ಲಿ 5 ವರ್ಷಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಈ ಮುಂಚೆ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆದಿದ್ದರೂ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸುತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯದು: Mopping up (ಮಾಪಿಂಗ್ ಅಪ್) ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣು ಹರಡದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಯಾವುದೇ ಮಗು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೂ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡಲು ಮನೆ-ಮನೆಗೂ ಹೋಗಿ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದು. ಹೀಗೆಯೇ ಹಲವು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿಕೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನೆಗೆ ಅಗತ್ಯ

ಪೋಷಕರು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥ ಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ:

ಪೋಲಿಯೋ ಹನಿಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿವೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೆ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ ವೈರಾಣುವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ನೀಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವೈರಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಪೋಲಿಯೋ ಮೇಲೆ ನಾವು ವಿಜಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಕೂಡಿ ಪೋಲಿಯೋ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿ 5 ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಪೋಲಿಯೋ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಿ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಹಣವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

* * * * *

III ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು

III (1) ಮಕ್ಕಳ ಮಾರಕ ರೋಗ ದಡಾರ–ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ ತಡೆಯಿರಿ

ಶ್ವಾಸಕಾಂಗದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಸ್ರವಿಕೆಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ಆರ್‌ಎನ್‌ಎ ಪ್ಯಾರಾಮಿಕ್ಸೋವೈರಸ್' ಎಂಬ ವೈರಾಣು, ದಡಾರ ತೀವ್ರತರವಾಗಿ ಒಂದು ಮಗುವಿನಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

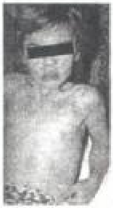
ಹೊರಗಿನ ವಾತಾರವಣಕ್ಕೆ ಬಂದ ವೈರಾಣು ಬದುಕುಳಿಯುವುದು ಕಷ್ಟ. ದಡಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು ಮಾತ್ರ ಇನ್ನೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲದು. ದಡಾರ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಿ ಸೋಂಕು; ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಳಿಗಾಲ ಮತ್ತು ಮಾಗಿಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಹತ್ತನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ದಡಾರದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ವರ್ಣಿಸಿದವರು ಅಬೂಬಕರ್ ಎಂಬ ಅರಬ್ ವೈದ್ಯರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ನಂತರ ಇಪ್ಪತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಅಮೆರಿಕಾದ ಎಂಡರ್ಸ್ ಮತ್ತು ಅವರ ಸಹೋದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಈ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಯಿತು. ಈಗ್ಗೆ ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ದಡಾರದ ವಿರುದ್ಧದ ಸಶಕ್ತ ಲಸಿಕೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವಂಥ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು–ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೀಸಲ್ಸ್, ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿ ತಡೆಯಬಲ್ಲಂತಹ, ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅಗ್ರಪಂಕ್ತಿಯಲ್ಲಿದೆ. ದಡಾರದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮೂರು ಕೋಟಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಲಕ್ಷ ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದಡಾರದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಂದಗತಿಗಿಳಿದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯುಂಟಾಗಿ ಹಲವಾರು ತೀವ್ರ ತರದ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ರಾಂಕೋನ್ಯುಮೋನಿಯಾ ಆಗುವುದು, ಮಿದುಳುಜ್ವರ ಬರುವುದು, ಕಿವಿ ಸೋರುವುದು, ಅತಿಸಾರ ಭೇದಿಯುಂಟಾಗುವುದು...ಇತ್ಯಾದಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ–ಸೋಂಕು–ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಂಥ ವಿಷವೃತ್ತದೊಳಗೆ ಮಗುವನ್ನು ಸಿಲುಕಿಸಿ ಸಾವು–ನೋವಿಗೀಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ದಡಾರ.

ಗಂಡು–ಹೆಣ್ಣೆಂಬ ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮನಾಗಿ ಕಾಡುವ ದಡಾರದ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಕೆಂಗಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೂತ, ವಾಂತಿಭೇದಿಯಿಂದ ಶುರುವಾಗಿ ನಂತರ ಗಂಧೆಗಳು ಮೂಡಿಬರುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾದ ಗಂಧೆಗಳು ಮುಖ, ಕತ್ತು, ಕೈ–ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ 2–3 ದಿನ ಹಿಡಿಯಬಹುದು.



ಕೆನ್ನೆಯ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ 1 ಮತ್ತು 2ನೆಯ ಮೇಲ್ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಬಿಳಿ–ನೀಲಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು (ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುಂಡುಪಿನ್‌ನ ತಲೆಯ ಗಾತ್ರದವು) ಕಂಡು ಬಂದರೆ ಇದು 'ದಡಾರ' ವೆಂದೇ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬಹುದು. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಕಾಪ್ಲಿಕ್ ಸ್ಪಾಟ್ಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅಪೌಷ್ಠಿಕತೆಯಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಂಥ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಅವಾಂತರ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಂದಣಿ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಭುಗಿಲೆದ್ದು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ, ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಗಂಧೆ ಏಳುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 4ದಿನ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಗಂಧೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ 5 ದಿನಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ದಡಾರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಗುವನ್ನು 1 ವಾರ ಕಾಲವಾದರೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುವುದೊಳಿತು. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಳಲಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ಮಗು ಜೀವನಪೂರ್ಣ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆಯ ರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿಶತ 85. ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಲ್ಲಂತಹ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ದಡಾರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದ್ರಾವಣದೊಂದಿಗೆ ಕೊಡಮಾಡಿಸಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ದ್ರಾವಣಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವ, ಕಣ್ಣು, ಚರ್ಮ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನೂ ರಕ್ಷಿಸುವ ಗುಣವಿದೆ.

ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವಂಥ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಒಳಗಾಗಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಗಂಥೆ ಶುರುವಾದ ಒಂದು ವಾರ ದಡಾರ ಪೀಡಿತ ಮಗುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಇವು ಯಶಸ್ವಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು.

ತಾಯಿಯಿಂದ ಪಡೆದಿರಬಹುದಾಂಥ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಘಟಕಗಳು ಮಗುವಿಗೆ 9 ತಿಂಗಳಾದಾಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಸುರಕ್ಷಿತ ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಂಥ ದಡಾರದ ಎರಡು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಿ ಜೀವಮಾನವಿಡೀ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಸಿಡುಬುರೋಗವನ್ನು ಹೊಡೆದೋಡಿಸಿದಂತೆಯೇ ದಡಾರವನ್ನು ನಾವು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿವರ್ಗ, ದಡಾರಕ್ಕೆ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಊರದೇವಿಗೆ ಹರಕೆ ಹೊರುವುದು, ರೋಗಿಗೆ/ಮನೆಗೆ ಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಕಟ್ಟುವುದು, ಮಗುವಿಗೆ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಮಾಡುವುದು, ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ. ಊರದೇವಿಗೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.

III (2) ಟಿ.ಬಿ. ಖಾಯಿಲೆ / ಕ್ಷಯ;

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ – ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಿ

ನಮ್ಮ ಜನರಲ್ಲಿ ಟೀಬಿ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದೇ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿರುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಿಣಿಜೀವಿ ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್ಕುಲೋಸಿಸ್.

ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರು ಕೆಮ್ಮಿದಾಗ, ಸೀನಿದಾಗ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೇಹ ಸೇರುವ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಯಾವ ಅಂಗವನ್ನಾದರೂ ಕಾಡಬಹುದಾದರೂ ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದು ಶ್ವಾಸಕೋಶ.

ಕೆಮ್ಮು, ಕಫಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ, ಸಂಜೆ ಜ್ವರದಿಂದ ಕಾಡಿ, ಹಸಿವನ್ನಿಂಗಿಸಿ, ಮೈತೂಕವನ್ನಿಳಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕೋಲಿನಂತೆ ಕಾಣುವ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ TB ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು.

ಮೂರುವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವವರ 3 ಕಫ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬಲಿಯಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ 1000ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು!

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗ ಒಂದರಿಂದಲೇ ಆಗುವಂಥ ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ 13 ಸಾವಿರ ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು ! ಎಂದರೆ ಇದರ ಭಯಾನಕತೆ ಎಂಥದು ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಊಹಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಮಟ್ಟವನ್ನಷ್ಟೇ ಪ್ರತಿಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ; ಬಡತನವನ್ನು ಉದ್ರೇಕಿಸಿ, ಮುಂದುವರಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸರ್ಕಾರ, ಸಂಘ–ಸಂಸ್ಥೆಗಳು,ವೈದ್ಯರು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳು ಕೂಡಲೇ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲೇ 40 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವ ದುರಂತವನ್ನು ನಾವು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಮುಖರಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉಚಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವಂಥ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಾಲ, ತಪ್ಪದೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು– ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥ ಅಂಶ. ಅರೆಬರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಮರಣದಂಡನೆಯಂಥ ಬಹು ಔಷಧಿ ಪ್ರತಿರೋಧ ಸ್ಥಿತಿ (Multi Drug Resistance)ಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ TB ಕಾಯಿಲೆ ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕುಟುಂಬಗಳನ್ನು ಕಷ್ಟ–ಕೋಟಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಸಿ ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಕುಂಠಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂಥ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಕೊಳವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ 10–15ಜನರಿಗೆ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ.

AIDS ಮತ್ತು ಕುಷ್ಠರೋಗದ 36 ಪಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಮಲೇರಿಯಾಗಿಂತ 13 ಪಟ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಆಘಾತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದೊಂದೇ ನಮಗುಳಿದಿರುವ ದಾರಿ.

ಹಲವು ವಾರಗಳಿಂದ ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಜ್ವರಪೀಡಿತರಾಗಿರುವಂಥವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೋರಿ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಬೇಕು. ಇದೇನೂ ಶಾಪವಲ್ಲ;

ಮುಚ್ಚುಮರೆ ಮಾಡುವಂಥ ವಿಷಯವೂ ಅಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತಾಯಂದಿರ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಏನೇನು ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೋ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿದರೂ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದೆ ಈ ಕ್ಷಯ!

...ಹೀಗೆ ತಬ್ಬಲಿಗಳಾಗುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ಘೋರ, ಗಂಭೀರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಈ TB ಕಾಯಿಲೆ ಅನ್ನುವುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಲಿಕ್ಕೆ ತುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದಂಥ ಯೋಜನೆಯೊಂದಿದೆ; ಅದು 'ಪರಿಷ್ಕೃತ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿರ್ಬಂಧನಾ ಯೋಜನೆ'ಯಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ DOTS. ಅಂದರೆ Directly Observed Treatment-Short Course.

ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂದರೆ ಟ್ಯುಬರ್ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಸರ್ವನಾಶ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸಿಗುವಂಥ ಐಸೋನಯಸೈಡ್, ರಿಫ್ಯಾಂಪಿಸಿನ್, ಮತ್ತು ಇಥಾಂಬುಟಾಲ್ ನಂತಹ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೇ ಕೊಡುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಭಾವನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ;ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಹಳಿ-ತಪ್ಪುವಂಥ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ವೈದ್ಯರು ನಿಗದಿಪಡಿಸಿದಷ್ಟು ಕಾಲ ತಪ್ಪದೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದುದೆಂದು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

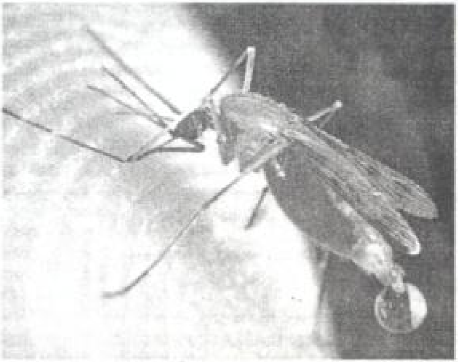
* * *

ಸಮುದಾಯದ ಇತರೆಲ್ಲ ವರ್ಗಗಳಿಗಿಂತ ರೈತ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲೇ ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಅಧಿಕ.

ಜನರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹುಬೆಲೆಯುಳ್ಳ ಸಂಪನ್ಮೂಲವೆಂದರೆ ಜನರೇ.

IV ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಡಿತದಿಂದ ಬರುವ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು

IV (1) ಮಲೇರಿಯಾ ಎಂಬ ಮಳೆಗಾಲದ ರೋಗ



ಮಲೇರಿಯಾ, ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಪ್ರಪಂಚದ ಒಂದು ನೂರು ದೇಶಗಳು ಮಲೇರಿಯಾ ಪೀಡಿತವಾಗಿದ್ದು, ಪ್ರತಿವರ್ಷ 30–50 ದಶಲಕ್ಷ ರೋಗಿಗಳು ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 2010ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ 15 ಲಕ್ಷ ಜನರು ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದು 767 ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾದ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

ಇದರ ಹಾವಳಿಯಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 100 ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂಬ ಅಂದಾಜಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುದು ಜುಲೈನಿಂದ ನವೆಂಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ.... ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಗಡಗಡ ನಡುಗಿಸುವಂಥ ಚಳಿ, ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ನಂತರ ವಾಂತಿ ತಲೆದೋರಿ ತದನಂತರ

ಬೆಂಕಿಯಂಥಜ್ವರ. ಇದಾದ ಮೇಲೆ ಜಲಜಲ ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆವತುಬಿಡುತ್ತಾನೆ ಮಲೇರಿಯಾದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯ. ಪ್ಲಾಸ್ಮೋಡಿಯಂ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕಿನಿಂದಾಗಿ ಹೆಣ್ಣು ಅನಾಫಿಲೀಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಈ ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸದಾ ಮಲೇರಿಯಾ ಕಂಡು ಬರುವಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ 5ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ವಲಸೆ ಬಂದವರು, ಯಾತ್ರಿಕರು ಮತ್ತು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣವಾಗಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡುವವರು ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುವುದರಲ್ಲಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲದೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಡಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಂತೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಎಚ್ಚರವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮಲೇರಿಯಾ ರೋಗವನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡಾ ಇದೆ.

ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು, ಗಾಳಿಯಾಡದಂಥ ಮನೆಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ತಂಗುದಾಣ. ಸೆಖೆ ಸೆಖೆ ಅಂತಲೋ ಅಥವಾ ವಲಸೆ ಬಂದವರು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮನೆಯ ಹೊರಗೆ ಮಲಗುವುದು, ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ ನಿರಾಕರಿಸುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ರೋಗ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಹೊಲ ಗದ್ದೆ, ತೋಟಗಳ ಹಳ್ಳ-ಕೊಳ್ಳಗಳು, ತೋಡಿಬಿಟ್ಟಂಥ ಗುಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿ ಕಾಲುವೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಮಲೇರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆ ಇನ್ನೂ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದ ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಂಥ ಜಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದುವಂಥ ಹುಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕಲಿಕ್ಕೆ ಗಪ್ಪಿ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಸಾಕುವುದು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪೈರೆತ್ರಿನ್, ಮ್ಯಾಲಾಥಿಯನ್ ಮತ್ತು ಫೆನಿಟ್ರೋಥಿಯಾನ್‌ನಂಥ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು

ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು, ನಿಂತ ನೀರಿಗೆ ಪ್ಯಾರಿಸ್ ಗ್ರೀನ್ ಪೌಡರ್ ಚಿಮುಕಿಸುವುದು, ಸೀಮೆಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು... ಮುಂತಾದವು ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕ್ರಮಗಳು.

ನಮ್ಮಂಥ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಸಾವುಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳು: (1) ಜನರಿಗೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಅದು ಬೇರೆ ಇನ್ಯಾವುದೋ ಸೋಂಕು ಇರಬಹುದೆಂದು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿರುವುದು (2) ಹಳ್ಳಿಗಳು ಮತ್ತು ಗುಡ್ಡಗಾಡು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದ ಜನ ಸೂಕ್ತ ಮತ್ತು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗದೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟಗಾರರ ಬಳಿಗೆ ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಹೋಗುವುದು (3) ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಬರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೂನ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾಸಾಚರಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಮನೆಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆಧಾರಭೂತವಾದಂಥ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟು ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಹರಡುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹುರಿದುಂಬಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕರ್ತವ್ಯ.

IV (2) ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗೀ ಜ್ವರ

ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಅಂದರೆ ಪೂರ್ವ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿನ 'ಸ್ವಹಿಲಿ' ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹಗ್ಗ ಹೊಸೆದಂತೆ, ಹೆಡೆಮುರಿಗೆ ಕಟ್ಟಿಹಾಕಿದಂತೆ, ಬೆಂಡ್ ಮಾಡುವಂಥಾದ್ದು ಎಂದಿದೆ. ಟಾಂಜಾನಿಯಾಲ್ಲಿ 1953ನೇ ಇಸವಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ CHIK-V ವೈರಾಣುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಅಂದಿನಿಂದ ಪಶ್ಚಿಮ–ಮಧ್ಯ–ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ ಮತ್ತು ಏಷಿಯಾದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇದೆ. 1963ರಲ್ಲಿ ಕಲ್ಕತ್ತಾದಲ್ಲಿ ಭುಗಿಲೆದ್ದ ರಕ್ತಕಾರುವ ವೈರಲ್ ಜ್ವರಕ್ಕೆ CHIK-V ವೈರಾಣು ಕಾರಣ

ಎಂಬುದನ್ನು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ಸಂಸ್ಥೆ ಧೃಡಪಡಿಸಿದೆ. 2005ರಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಉತ್ತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಬಗ್ಗೆ ವರದಿಯಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲೆಡೆ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ, ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ! ಮಳೆಗಾಲ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ನೆರೆಯ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲದೆ ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ರೈತಾಪಿ ಜನರು ಇದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಬಲಿಯಾಗಿ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ನೋವು–ನರಳಿಕೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈಗ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಕುರಿತಾಗಿ ಕೆಲವು ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಗಳು ತುರ್ತಾಗಿ ದೂರವಾಗಬೇಕಿದೆ.

1. ಚಿಕನ್‌ಗೂ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ರೋಗಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ

2. ಈ ರೋಗ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ಅಲ್ಲ; ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಹರಡುವಂಥ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವೂ ಅಲ್ಲ.

3. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಹರಡುವ ಈಡಿಸ್ ಈಜಿಪ್ಟಿಯೈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. (ಈಡಿಸ್ ಆಲ್ಬೋಪಿಕ್ಟಸ್, ಇವುಗಳನ್ನು ಟೈಗರ್ ಮಾಸ್ಕಿಟೋ ಅಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.) ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ದೇಹ, ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ, ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿರಬಯಸುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರದ ಎರಡು ಗಂಟೆ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಅನ್ನುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ನಿಖರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಿಂದ, ವಾರಗಳವರೆಗೆ ತೀವ್ರ ಜ್ವರ ಇದ್ದು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಚಳಿ ಬಂದು, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಕೀಲು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ನೋವಿದ್ದು, ಕಣ್ಣು ಕೆಂಪಾಗಿ, ಸುಸ್ತಾದವರಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಮುಖ, ಎದೆ, ಹೊಟ್ಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಧೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜ್ವರ, ನೋವಿನ ಉಪಶಮಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟಮಾಲ್ ಮಾತ್ರೆ (ಅಸಿಟಮಿನೋಫಿನ್) ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಕೀಲುಗಳನ್ನು ನೀವುವುದು, ಉಜ್ಜುವುದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಸಂಭವವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಸುವಂಥ **Aspirin, Brufen**ನಂಥ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ದೊರಕುವ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಶರಬತ್ತು, ಎಳನೀರು, ಗಂಜಿ, ಚಹಾ, ನೀರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಇದಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕಿಲ್ಲ; (ಮಾಮೂಲಿನಂತೆ ಆಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರಾಯಿತು.) ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಒಮ್ಮೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.



ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಮನೆಯ ಒಳಗಡೆ ಇದ್ದು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವಂಥ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಪಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದು. ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಮಳೆ ಬಿದ್ದಾಗ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಮತ್ತು ಛಾವಣಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹೂ ಕುಂಡಗಳು, ಹಳೆಯ ಬಾಟಲುಗಳು, ಟೈರುಗಳು, ತೆಂಗಿನ ಚಿಪ್ಪು, ಡಬ್ಬಿಗಳು, ಬಕೆಟ್ಟು, ಬ್ಯಾರಲುಗಳನ್ನು ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ pyrethrinoid ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಹೂದೋಟಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೊಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವ ಲಾರ್ವಾಗಳನ್ನು ತಿಂದುಹಾಕುವ ಗಪ್ಪಿ, ಗ್ಯಾಂಬೂಸಿಯಾದಂಥ ಮೀನುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರಬಹುದಾದ ಹುಲ್ಲು, ಗಿಡಗಂಟಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಪಮಾನ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಾಗ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಆಶ್ರಯಪಡೆಯಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ತುಂಡರಿಸಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೀರಿನ ಸಂಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವಂಥ ಟ್ಯಾಂಕುಗಳಿಗೆ ಭದ್ರವಾದ ಮುಚ್ಚಳಿಕೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದ ಸಿಮೆಂಟ್ ತೊಟ್ಟಿಗಳು, ಡ್ರಮ್ಮುಗಳು, ಬ್ಯಾರೆಲ್‌ಗಳು ಹಾಗೂ ಇತರ ಗೃಹೋಪಯೋಗಿ ನೀರಿನ ಶೇಖರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಟೆಮಿಫಾಸ್ 50% ಈಸಿ (Temephos 50% EC) ಎಂಬ ಲಾರ್ವಾನಾಶಕ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಜೈವಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ Bacillus Thuringiensis ಎನ್ನುವಂಥ ಲಾರ್ವಾನಾಶಕ

ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಬಳಸಬಹುದು.

ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಗಲು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತೂ ಸಹ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕ ಬೇವಿನಸೊಪ್ಪು, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆ, ತುಳಸಿಎಲೆ, ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲಿನಹೊಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳು, ವೇಪರೈಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹಗಲು ಹೊತ್ತು ಮಲಗಿರಬಹುದಾದ ವಯೋವೃದ್ಧರು, ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ರೋಗಿಗಳೂ ಸಹ ಮಲಗಿರುವಾಗ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ದೇಹ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿ, ತೆರೆದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ Citronella Oil, Lemon Grass oil / Neem Oil ನ (ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯ) ಮೂಲದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚರ್ಮಲೇಪನಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸೊಳ್ಳೆಯ ಕಡಿತದಿಂದ ಪಾರಾಗಿ ಚಿಕೂನ್‌ಗುನ್ಯಾ ಮತ್ತು ಡೆಂಗಿ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವಂಥ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳು ಇವು.

* * * * *

ನಮ್ಮೆಲ್ಲ ಸುಖ-ಸಂಪತ್ತುಗಳ ಹಿಂದೆ ಅಗೋಚರ ಅನಾಮಿಕ ಅನ್ನದಾತನಿದ್ದಾನೆ; ಕಾರ್ಮಿಕನಿದ್ದಾನೆ.

V ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಪ್ರಾಣಾಘಾತ ಖಾಯಿಲೆಗಳು

V (1) ಮೆದುಳು ಜ್ವರದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬಗೆ

CULEX ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಬರುವ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದಂತೆ ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ, ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾದವರಲ್ಲಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗಬಹುದಾದ ಸಂಭವ ಇರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹಾಗೂ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂಥದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಪಡೆದಿರುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಕರ್ನಾಟಕ ಹಾಗೂ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳ ಗಡಿ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಾದ ಬಳ್ಳಾರಿ, ರಾಯಚೂರು, ಚಿತ್ರದುರ್ಗ, ಅನಂತಪುರ, ಕರ್ನೂಲು, ಕೋಲಾರ, ಮಂಡ್ಯ, ಸೇಲಂ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳು, ತೋಡುಗುಂಡಿಗಳು, ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾಥಮಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತವೆ. ಒಮ್ಮೆ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ತಮ್ಮ 21 ದಿನಗಳ ಜೀವಿತಾವಧಿ ಯುದ್ದಕ್ಕೂ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡಬಲ್ಲವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಕಚ್ಚಿ, ವೈರಸ್‌ಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದ ನಂತರ ವಿಷಕಣರಕ್ತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

JAPANESE ENCEPHALITIS / ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಎಂಬುದು FLAVIVIRUS ನ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ CULEX ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಬರುವಂಥ ವೈರಾಣು ಕಾಯಿಲೆ. ಈ ವೈರಾಣುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಕ್ಕರೆ, ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿಗಳಂಥ ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ CULEX ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ರಕ್ತಾಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂದಿಗಳನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಮಿದುಳುಜ್ವರ

ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯೋವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಬಹಳಷ್ಟು JE ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು ಕೇವಲ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವುಗಳಿಂದ ಬಾಧಿಸುವ ಸೌಮ್ಯರೂಪದವು. ಆದರೆ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ 200 ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ತೀವ್ರ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಕತ್ತು ಸೆಟೆತ, ಮೈನಡುಕ, ಪ್ರಜ್ಞಾಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಕಂಡುಬಂದು ಪ್ರಜ್ಞೆತಪ್ಪಿ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿಗೀಡಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಲೂಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಆಗಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹೀರಬಯಸುವ ಈ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ವಾಸಸ್ಥಳಗಳ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನೆಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲೇ ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಆಗಾಗ್ಗೆ (ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ) ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೀರು ಸಂಪೂರ್ಣ ಇಂಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಕುದುರೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿರಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗದಂತೆ ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಳಚೆ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವಲ್ಲಿ, ಮನೆಗಳ ಒಳಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಿಂಪರಣೆಗೆ ಜನರು ಸಹಕರಿಸಬೇಕು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಮಾರ್ಗ. ಮಿದುಳು ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಮನೆಗಳ ಒಳಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಗಿಡಗಂಟಿಗಳ ಮೇಲೆಯೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸ್ಪ್ರೇ ಅಗತ್ಯ. ಸುತ್ತಲಿನ 2–3 ಕಿ.ಮೀ. ದೂರದ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ, ತಡೆಯುವ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸ್ಪ್ರೇ ಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಿರುವಲ್ಲಿ ಹಂದಿಸಾಕಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾದ ಹಂದಿ ಸಾಕಣೆ ಕೇಂದ್ರಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕಿಟಕಿ, ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಯ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಹಾಕಿಸಿರಬೇಕು. ಜನರು ಮಲಗುವಾಗ ತಪ್ಪದೆ ಸೊಳ್ಳೆ ಪರದೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಈಗಾಗಲೇ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗ ಬಹುದಾದ ಜನತೆ ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.

V (2) ಶ್ರಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆತಂಕ ತರುವ ಇಲಿ ಜ್ವರ

ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಜುಲೈನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡಬಹುದಾದಂಥ,

ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಬರುವಂಥ ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಿಣಿಜೀವಿಯ ಹೆಸರು ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರಾ ಇಂಟರಾಗ್ಯಾನ್ಸ್. ಇದು ಹಲವಾರು ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಡುಮೃಗಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಇರಬಹುದಾದಂಥ ಒಂದು ಸೋಂಕು. ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬರುವ ಈ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು ನೀರು, ಮಣ್ಣು, ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು-ಸೌದೆ, ಬಟ್ಟೆ-ಬರೆಗಳನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕು ಇರುವಂಥ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೂತ್ರದಿಂದ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಪರಿಸರ ಅಥವಾ ಇವುಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮನುಷ್ಯರ ಬಿರುಕುಬಿಟ್ಟ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಈ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಸಂಭವನೀಯತೆ ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು ಮಳೆಬಿದ್ದು, ಪ್ರವಾಹ ಬಂದ ನಂತರ, ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮನುಷ್ಯರ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾತಾವರಣ ಕಲುಷಿತಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಉದಾ: ರೈತಾಪಿ ಕೆಲಸ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆ, ಮೀನುಗಾರಿಕೆ, ವನ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆ, ಈಜುಗಾರರು, ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಗಣಿಗಾರಿಕೆ, ರಕ್ಷಣಾ ಪಡೆಯ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಮಾಂಸದಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು, ಒಳಚರಂಡಿ ದುರಸ್ತಿ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರಬಹುದಾಂಥ ಈ ಸೋಂಕು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವಂಥದಲ್ಲ. ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೀಡಾದವರಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪಗಾಗಿ ಊದಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬಂದು, ಮೈ, ಕೈನೋವು, ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಲಿನ ಮೀನುಖಂಡಗಳಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲಾಗದವರಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯದ ಸೋಂಕು, ಪಿತ್ತಕೋಶ (Liver) ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ವೈಫಲ್ಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಶೇ. 20 ಭಾಗ ಸಾವು-ನೋವುಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್ ಅಥವಾ Doxy-cycline, Erythromycin, Cephalosporin ನಂಥ Antibiotics ಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕು ಭುಗಿಲೆದ್ದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗತಡೆಗೆ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ 200mg ಗಳಷ್ಟು Doxycycline ಅನ್ನುವಂಥ Antibiotic ನ ಸೇವನೆ ಸಾಕು.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದಂಥ ಆದರೆ ಮರೆಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂಥ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ದೇಶದ

ಹಲವಾರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವಂಥ ಒಂದು ಸೋಂಕು. ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಿಂದ ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ರೋಗದ ಕುರಿತು ವರದಿಗಳು ಬಂದಿಲ್ಲವೆಂದರೆ ಈ ರೋಗ ಅಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಅಲ್ಲ.

ಸೋಂಕು ಭುಗಿಲೆದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೆ ಕೇವಲ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದಲೇ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಮಾಡುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ. ಇಂಥಾ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ತಡೆಗೆ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರಬಹುದಾದಂಥ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಈಜಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣಾವಿಧಾನಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳಗಳಿಂದ ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಟ್ಟು, ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೇವಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು. ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ DHL ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ ಅಂದ್ರೆ Distemper, Hepatitis ಮತ್ತು Leptospirosis ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಲಸಿಕೆಯನ್ನೂ ಕೊಡಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

V (3) ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ/ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ

ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣ ಆರ್ಬೋವೈರಸ್ ಫ್ಲೇವಿ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣು. ಈ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಉಣ್ಣೆಗಳು (Ticks) ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಜ್ವರ, ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದ ಬಳಲುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಸುಮಾರು 54 ವರ್ಷಗಳ (1957)ಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಕಾಡಿನಲ್ಲಿ ಅಸಹಜವಾಗಿ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುವ ಮಂಗಗಳಿಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೂ ಸಂಬಂಧವಿದ್ದುದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯರು ಇದನ್ನು ಮಂಗನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ಕರೆದರು.

ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ವೈರಾಣುವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಲಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ನಾಮಕರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ 800 ಚದರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆ ಈಗ ಶಿವಮೊಗ್ಗೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಉತ್ತರ ಕನ್ನಡ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ, ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಆರು ಸಾವಿರ ಚದರ ಕಿಲೋಮೀಟರ್‌ಗಳಿಗೆ

ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ಎಂಭತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಭುಗಿಲೆದ್ದಾಗ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ನೂರಾರು ಜನರ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣವಾದದ್ದು ನೆನಪಿರಬಹುದು.

ಈ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಂಗಗಳ ಅಸಹಜ ಸಾವು ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಯೆಂದೇ ನಂಬಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ವೈರಾಣುಗಳು ರೋಗಲಕ್ಷಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲು 3 ರಿಂದ 8 ದಿನಗಳು ಹಿಡಿಯಬಹುದು. ವೈರಾಣುಗಳು 10 ದಿನ ಅಥವಾ ಆದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋಗಿ ವೈರೀಮಿಯಾ (ವಿಷಕಣರಕ್ತ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವೈರಾಣುವಿಗೆ ಇಣಚಿ/ಅಳಿಲು ಮತ್ತು ಇಲಿಗಳೆ ಮುಖ್ಯ ಆಶ್ರಯದಾತರು. ಹಾಗೆಯೇ ಕೋತಿಗಳಿಗೂ ವೈರಾಣುಗಳು ವಿಸ್ತರಿಸುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ವೈರಾಣುಗಳಿಗೆ ಆತಿಥ್ಯ ಮುಂದುವರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಹುಲ್ಲುಮೇಯಲೆಂದು ಕಾಡಿಗೆ ಬಂದ ಹಸುಗಳ ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಚ್ಚಿಕೊಂಡು ರಕ್ತ ಹೀರಿದಾಗ ಉಣ್ಣೆ (Ticks) ಗಳ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಈ ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೀಟಗಳು ಜೇನುಕೀಳಲೆಂದೋ, ಸೌದೆಗಾಗಿ ಅಥವಾ ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸಲೆಂದೋ ಬಂದ ರೈತಬಾಂಧವರನ್ನು ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಕಚ್ಚುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬರಿಗೆ KFD ಹರಡಲಾರದು. ಸೋಂಕು ಭುಗಿಲೇಳುವುದು ಹೇಚ್ಚಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಜನವರಿಯಿಂದ ಜೂನ್ ತಿಂಗಳವರೆಗೆ). ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿನ ಸರಪಳಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿರುವುದು ಮಂಗಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟಗಳಲ್ಲಿ.

ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಕತ್ತುಸೆಟೆತ, ತೀವ್ರವಾದ ಮೈ-ಕೈನೋವು, ನಡುಕ, ಅನ್ನನಾಳಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಉಲ್ಬಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮೂಗು, ವಸಡು, ಜಠರ ಹಾಗೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು.

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವೈರಾಣುಗಳನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು: 1) ಪರಾವಲಂಬಿ ಕೀಟಗಳಾದ ಟಿಕ್ಸ್ ಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಇದಾದ್ದರಿಂದ ಉಣ್ಣೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಮಂಗಗಳು ಸಾವಿಗೀಡಾದ

ಸುತ್ತಲಿನ 50 ಮೀಟರ್ ವಿಸ್ತೀರ್ಣದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 'HOT SPOTS' ಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬರಿಲ್, ಫೆಂತಿಯಾನ್, ಪ್ರೋಪಾಕ್ಸರ್‌ನಂಥ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಹೆಲಿಕಾಪ್ಟರಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು!

2) ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗಬಲ್ಲಂಥವರು KFD ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3) ಹುಲ್ಲು ಮೇಯಿಸಲಿಕ್ಕೆಂದು ಇಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹಸುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಬಾರದು.

4) ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡಿಗೆ ಹೋಗಲೇಬೇಕಾಗಿ ಬರುವವರು ಕೀಟಗಳು ಹತ್ತಿರ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಡೈ ಮಿಥೈಲ್ ಥ್ಯಾಲೇಟ್ ಇರುವಂಥ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಲಾಗದ ಜಾಗಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮೈ ತುಂಬ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟಿರಬೇಕು.

5) ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕೂರುವುದಾಗಲೀ ಮಲಗುವುದನ್ನಾಗಲೀ ಮಾಡಬಾರದು.

6) ಸಂಜೆ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದಾಗ ಕೀಟಗಳೇನಾದರೂ ಮೈಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಉಣ್ಣೆಯ ಯಾವ ಭಾಗವೂ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯದಂತೆ ಕಿತ್ತುಹಾಕಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾಸನೂರು ಕಾಡಿನ ಕಾಯಿಲೆ ನಾಡಿನ ಜನರಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

* * *

> ತುಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರುವಂತಹ ತೋರಿಕೆಯ ಕಾಳಜಿ ಬೇಡ; ಹಾರ–ತುರಾಯಿಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವವನಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಾತ. ಆತನ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಮುಂದಾಗುವುದು ಪ್ರಭುತ್ವ ಮತ್ತು ಅಧಿಕಾರಶಾಹಿಯ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.
>
> 'ಒಕ್ಕಲಿಗ ಒಕ್ಕದಿರೆ ಬಿಕ್ಕುವುದು ಜಗವೆಲ್ಲ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

V (4) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಬರುವ ರೇಬೀಸ್

ನಾಯಿಯಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆಕ್ಕು, ಕೋತಿ, ದನ, ಎಮ್ಮೆ, ಕುದುರೆ, ತೋಳ, ನರಿ ಮತ್ತು ಮುಂಗುಸಿಗಳಂಥ ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ ರೇಬೀಸ್. ರೋಗ ಬಂದರೆ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ಖಚಿತ ; ಹೀಗಿದ್ದೂ ಇದು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದ ಖಾಯಿಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಕಡಿದಾಗ ಅಲಕ್ಷಿಸಬಾರದು.

ಬೇಗ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿ : ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದು ಪ್ರಾಣಾಘಾತ ರೇಬೀಸ್ ತಡೆದು ಜೀವ ಉಳಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.









ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

1) 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹರಿವ ನೀರಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ಸೋಪು ಬಳಸಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

2) ಸ್ಪಿರಿಟ್ ಅಥವಾ ಅಯೋಡಿನ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ.

3) ಕೂಡಲೇ ಹತ್ತಿರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಿರಿ. ಗಾಯ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಗಾಯದ ಸುತ್ತ (ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲಾಬುಲಿನ್) ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಾಡಬಾರದುದು ಏನು?

1) ಬ್ಯಾಂಡೇಜ್ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬಾರದು.

2) ಬರಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಗಾಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು.

3) ಮಣ್ಣು, ಎಣ್ಣೆ, ಸೀಮೇಸುಣ್ಣ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಪುಡಿ, ಎಲೆ, ಸೊಪ್ಪು ಇತ್ಯಾದಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬಾರದು.

4) ಗಾಯವನ್ನು ಹೊಲಿಯಬಾರದು.

5) ಗಾಯವನ್ನು ಸುಡಬಾರದು.

6) ಮಂತ್ರ–ಮಾಟ, ಅಂತ್ರ–ತಂತ್ರ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕಾಲಹರಣ ಮಾಡಬಾರದು.

ಯಾವಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ?

1) ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಗಾಯ/ಬಿರುಕು ಇಲ್ಲದಿರುವಾಗ, ಊಟ ಬಡಿಸುವಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನೆಕ್ಕಿದರೆ ರೋಗ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

2) ಪರಚು ಗಾಯವಿದ್ದಾಗ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಆ್ಯಂಟಿ ರೇಬೀಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

3) ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡೆ ಪರಚಿ, ರಕ್ತ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ; ಇಮ್ಯುನೋಗ್ಲೋಬುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆ್ಯಂಟಿ ರೇಬೀಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಪೂರ್ಣ ಲಸಿಕೆ :

1) ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್‌ನ್ನು ಭುಜದ ಮಾಂಸಖಂಡಕ್ಕೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ 1,3,7,14 ಮತ್ತು 28 ನೆಯ ದಿನದಂದು ಒಟ್ಟು 5 ಲಸಿಕೆಗಳು.

2) ಚರ್ಮದೊಳಕ್ಕೆ ದದ್ದು/ಗಂಧೆ ಬರುವಂತೆ ಕೊಡುವುದಾದರೆ 1,3,7, ಮತ್ತು 28 ನೆಯ ದಿನದಂದು ಒಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕಾದುದು:

1) ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಡಿತ, ತುರ್ತಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಸಂದರ್ಭ ; ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ.
2) ಪಥ್ಯ ಬೇಕಿಲ್ಲ, ಮದ್ಯದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
3) ಲೇಖನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೇಬೀಸ್ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.
4) ಒಂದೇ ಒಂದು ಡೋಸ್/ವರಸೆಯಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ಕೊಡುವುದನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.
5) ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇರಿದಂತೆ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಲಸಿಕೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಏಕರೀತಿಯದ್ದಾಗಿದೆ.
6) ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ ; ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಹೊರಗಿನ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7) ಬೀದಿನಾಯಿಗಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವ ಕಸವನ್ನು ಮನೆಯ ಮುಂದೆ ಎಸೆಯಬೇಡಿ.

* * *

ಯಾರು ತಮ್ಮ ಊರನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಮಾಜವನ್ನಾಗಿ ಕಟ್ಟಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರೊ ಅವರೇ ನಿಜವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು; ಆರೋಗ್ಯ ನಾಯಕರು
ಒಬ್ಬ ಒಳ್ಳೆ ನಾಯಕ ಜನರಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ; ಆತನೇ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ.

V (5) ರೈತರು ಮತ್ತು ಅವರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು

(ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ – ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ)

ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಪರಿಸರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆ. ಇವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗಿನ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಾಗಿ ಬರುತ್ತವೆ; ಇಲ್ಲವೆ ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿ, ಜನರ ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಆಹಾರ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದರಿಂದ ಬರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು/ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ಯೋಗ್ಯ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಸಂಬಂಧವಾದ ವಿಧಿ–ವಿಧಾನಗಳ ಅರಿವು ನಮ್ಮ ಬಹಳಷ್ಟು ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿಲ್ಲ.

ರೈತರು ಅವರ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸದಾ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದಾಗ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಬರುವ ಸಂದರ್ಭವಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೈತರು ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

1. ದನಗಳಿಗೆ ಗುಂಡಿ, ಗಟಾರಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸಬಾರದು; ತಣ್ಣಗಿನ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.
2. ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮೈತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಬೇಕು.
3. ದನಗಳ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ ಪೂರ್ವ–ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳಕು–ಗಾಳಿಯಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಎತ್ತರದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನಗರಿಗಳನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು.
4. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದನಗಳ ದೇಹದ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರು–ಪೇರುಂಟಾಗಿ ಒತ್ತಡವುಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿ, ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಬೇಸಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ದನಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಬೇಕು. ಉದಾ: ಕಾಲುಬಾಯಿಬೇನೆ, ಚಪ್ಪೆಬೇನೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುದುಕರವರೆಗೆ, ಪೈಲ್ವಾನರಿಂದ ಹಿಡಿದು ರೋಗಿಗಳವರೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ; ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ, ಮೇಕೆ, ಕುರಿಗಳಿಂದ ದೊರಕುವ

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ–ಹಾಲು ಕೇವಲ ಬೆಳ್ಳಗಿದ್ದರೆ ಪರಿಶುದ್ಧವೆಂದಂತೂ ಅಲ್ಲ. ಹಾಲು ಕಲ್ಮಷಗೊಂಡಾಗ, ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಾಣುಗಳಿದ್ದಾಗ ಅದು ರೋಗಗಳ ಆಗರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಬೆಲೆ ಹಾಗೂ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಹಾಲಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ನಿರ್ವಹಣೆ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಸ್ವಚ್ಛ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಸು, ಎಮ್ಮೆ ಮೊದಲಾದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಹಿಂಡಬೇಕು.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ:– ಪಾತ್ರೆಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೆಚ್ಚಲಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಹಾಲು ಕರೆಯುವ ಮನುಷ್ಯರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ರೋಗ ತಡೆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಹಾಲು ಹಿಂಡಿದ ಕೂಡಲೆ ನೊರೆ ಹಾಲನ್ನೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಪೈಲ್ವಾನರುಗಳಿಗೆ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ ಜನರಲ್ಲಿದೆ.

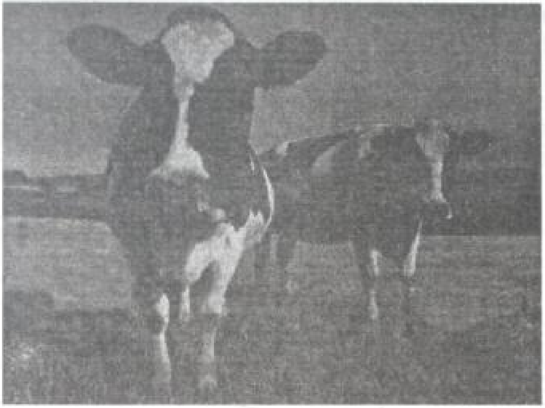
ಪಶು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ (ಉದಾ: ಕ್ಷಯರೋಗ, ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ ಮೊದಲಾದವು) ಆ ರೋಗಗಳು ಹಾಲಿನ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ಸಂಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸಿದ ಮೇಲೆಯೇ ಹಾಲನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ದನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ಅಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಸೋಂಕುರೋಗಗಳು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಜೀವಾಣುಗಳಿಂದ (ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಾಣು, ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ಮೊದಲಾದವುಗಳಿಂದ) ಹರಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ನರಡಿ ಬೇನೆ (ANTHRAX) ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ, ಕ್ಷಯರೋಗ, ಗಂಟಲುಬೇನೆ, ಕಾಲು–ಬಾಯಿ ಬೇನೆ, ಚಪ್ಪೆ ಬೇನೆ ಮೊದಲಾದವು.

ನರಡಿ ಬೇನೆ (ANTHRAX):



ಇದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಸ್ವರೂಪದ್ದಾಗಿದ್ದು, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೆಲವೇ ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲೇ ದನಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಈ ರೋಗವು ದನಕರುಗಳಲ್ಲಿ, ಕುರಿ ಮೇಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರಬಲ್ಲವು. ಒಂದು ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ದನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ದನಕ್ಕೆ ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ದನಗಳ ಇತರೆ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ, ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಜಾನುವಾರುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಮಂಕಾಗಿದ್ದು, ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುವು. ಕೆಲವು ದನಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಜ್ವರ (104–106°F) ಇರುತ್ತದೆ. ದನಗಳು ಮೇವು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಒದ್ದಾಡಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದ ತಕ್ಷಣ ಪಶುವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತ ಔಷಧೋಪಚಾರ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ರೋಗವು ಒಂದು ದನದಿಂದ ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ದನಗಳಿಂದ ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸಬೇಕು. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮುಂಜಾಗರೂಕತಾ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದರಿಂದ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಗುದದ್ವಾರ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತ ಹರಿಯಬಹುದು. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳನ್ನು ಕೊಯ್ಯದೆ/ಸುಲಿಯದೇ ಆಳವಾದ ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಸುಣ್ಣಹಾಕಿ ಹೂಳಬೇಕು. **ಈ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಹರಡಬಲ್ಲದ್ದಾದ್ದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.**



ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲಾ ರೋಗ (ಕಂದು ರೋಗ): ಪಶು, ಹಂದಿ, ಕುರಿ–ಮೇಕೆ, ನಾಯಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯದವರೆಗೆ ದನಗಳಲ್ಲಿ ಉಳಿಯಬಲ್ಲದು. ಈ ರೋಗ ಬಂದ ದನಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆ (ದನಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ 3 ತಿಂಗಳು, ಆಡು ಕುರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ 45 ದಿನಗಳು)ಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಕರು ಹಾಕಿದರೂ, ಮಾಸ/ಸತ್ತೆ ಬೀಳದಿರುವಂಥ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗಂಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. **ಈ ರೋಗವು ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದಾದ್ದರಿಂದ ದನಗಳು ಕಂದುಹಾಕಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟುವಾಗ, ಮಾಸ(PLACENTA) ಮೊದಲಾದ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.** ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಸತ್ತೆ/ಕಂದುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ರೈತರು, ಕುರುಬರು, ಗೊಲ್ಲರು, ಗೌಳಿಗರ ಅನ್ನನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಒಳಸೇರುತ್ತವೆ.



ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕರುಗಳು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳದಾಗಿದ್ದಾಗ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಶುಸಾಗಾಣಿಕೆದಾರರು, ಪಶುಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವವರು, ರೈತಕಾರ್ಮಿಕರು ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಲನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಯಿಸದೆ ಬಳಸಬಾರದು.

ಹುಚ್ಚುನಾಯಿ ರೋಗ:– ಈ ರೋಗವು ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗ. ರೇಬೀಸ್ ರೋಗಗ್ರಸ್ಥ ನಾಯಿಗಳು ಕಚ್ಚುವುದರಿಂದ ದನಗಳಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ದನಗಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಉಪಚರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತವೆ: 1. ಬಾಯಿಯಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. 2. ನುಂಗುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆಯಾದರೂ ಅವು ಫಲಿಸುವುದಿಲ್ಲ 3. ಕೊರಳಿನ ಹಿಂಭಾಗ ಉಬ್ಬಿದಂತಿದ್ದು, ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. 4. ಮೇವು ತಿನ್ನಲು, ನೀರು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸುತ್ತವೆ.



ಇಂಥವೇ ಲಕ್ಷಣಗಳು ದನಗಳು "ಗಂಟಲು ಬೀಳಿಸಿಕೊಂಡ" ಅಂದರೆ ದನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾವಿನತೊಗಟೆ, ಹಲಸಿನ ಸಿಪ್ಪೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಸುವರ್ಣಗಡ್ಡೆ, ಚಪ್ಪಲಿ, ಪೊರಕೆ, ಬಟ್ಟೆ, ಗೋಣಿಚೀಲ ಮುಂತಾದವು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾಣಿಕೆದಾರರು ಗಂಟ್ಲು ಬೀಳಿಸ್ಕೊಂಡ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಕೈಗೊಳದ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಆದ ಕಾರಣ **ಅಂತಹವುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಜನರಿಗೂ ರೋಗವು ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದನಗಳ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವಾಗ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಎಚ್ಚರ** ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಪರೋಪಜೀವಿಗಳಿಂದಾಗುವ ಜಂತು ರೋಗಗಳು:- ಜಂತುಗಳು ಕಲುಷಿತ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ತತ್ತಿ/ಮರಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಂಗವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಇವು ದನಗಳು/ಹಂದಿಗಳ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತವೆ. ದನಗಳು/ಹಂದಿಗಳು ತಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಅಶಕ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಬೇಯಿಸದೆ ಸೇವಿಸುವ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇವು ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಜಂತು ಹುಳುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಪಶುವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಜಂತು ನಾಶಕ ಔಷಧಿ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಮೇಲೆ ಕಂಡುಬರುವ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುವು ಉಣ್ಣೆ, ಸೀರು, ಹೇನು, ಮತ್ತು ಚಿಗಟಗಳು. ಇವು ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ದನಗಳ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಬೆಬೆಸಿಯಾ, ಥೈಲೇರಿಯಾದಂಥ ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಬಂದ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಕಾಮಾಲೆ ಮೊದಲಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾರಣಾಂತಿಕವಾಗಲೂಬಲ್ಲವು. ಈ ಹೊರಪರೋಪಜೀವಿಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸೂಕ್ತ ಹೊರಪರೋಪಜೀವಿ ನಾಶಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು ಮತ್ತು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಇಂಥ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸದಂತೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಈ ಹೊರ ಪರೋಪ ಜೀವಿಗಳ ಉಪಟಳದಿಂದ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲೂ ಚರ್ಮರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದ ಪಶುವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಿ ಈ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿ

ಎತ್ತು ಮತ್ತು ಹೈನು ರಾಸುಗಳಿಗೆ			
ಕಾಯಿಲೆ	ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು	ಸಮಯ	ಪುನರಾವರ್ತನೆ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಗಂಟಲು ಬೇನೆ, ಚಪ್ಪೆ ಬೇನೆ ಬ್ರೂಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್ (ಹೆಣ್ಣು ಕರುಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ)	ರಕ್ಷಾ–ಹೆಚ್ ಎಸ್. ರಕ್ಷಾ–ಬಿ.ಕ್ಯೂ ಬ್ರೂವ್ಯಾಕ್ಸ್	6ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ 4–8 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ
ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಕಾಲುಬಾಯಿ ಜ್ವರ	ರಕ್ಷಾ ಓವ್ಯಾಕ್ಸ್	4 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ 9 ತಿಂಗಳ ನಂತರ	ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ
ರಕ್ತ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವಿ ವಿರುದ್ಧ			
ಥೈಲೆರಿಯಾಸಿಸ್	ರಕ್ಷಾ ವ್ಯಾಕ್–ಟಿ	2 ತಿಂಗಳು ಹಾಗೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ಜೀವಿತಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಮಾತ್ರ
ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಸಂಯುಕ್ತ ಲಸಿಕೆ			
ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಚಪ್ಪೆ ಬೇನೆ	ರಕ್ಷಾ–ಹೆಚ್.ಎಸ್+ ಬಿ.ಕ್ಯೂ	6 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಕಾಲುಬಾಯಿ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಬೇನೆ	ರಕ್ಷಾ ಬಯೋವ್ಯಾಕ್	4 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ 9 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ
ಕಾಲುಬಾಯಿ ಜ್ವರ, ಗಂಟಲು ಬೇನೆ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪೆ ರೋಗ	ರಕ್ಷಾ ಟ್ರಯೋವ್ಯಾಕ್ಸ್	4 ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ

ಕುರಿ ಮತ್ತು ಆಡುಗಳಿಗೆ				
ಕಾಯಿಲೆ	ಮೊದಲ ಲಸಿಕೆ	ಪುನರಾವರ್ತನೆ	ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು	ಸೂಕ್ತಕಾಲ
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ				
ಗಂಟಲು ಬೇನೆ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಹೆಚ್. ಎಸ್.ಲಸಿಕೆ	ಮೇ
ಕರುಳು ಬೇನೆ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಈ.ಟಿ.ಲಸಿಕೆ	ಜೂನ್
	ನಂತರ ಬೂಸ್ಟರ್ 16 ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ			
ನೆರಡಿ ರೋಗ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಅಂಥ್ರಾಕ್ಸ್ ಲಸಿಕೆ	ಜೂನ್
ಚಪ್ಪೆ ರೋಗ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಬಿ.ಕ್ಯೂ ಲಸಿಕೆ	ಮೇ
ವೈರಸ್ ವಿರುದ್ಧ				
ಕಾಲುಬಾಯಿ ಜ್ವರ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ	ಎಫ್.ಎಂ.ಡಿ. ಲಸಿಕೆ	ಏಪ್ರಿಲ್ ಮತ್ತು ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
ಕುರಿ ಸಿಡುಬು	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಫಾಕ್ಸ್‌ಲಸಿಕೆ	ಜನವರಿ
ನೀಲಿ ನಾಲಿಗೆ ರೋಗ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ	ಬಿ.ಟಿ.ಲಸಿಕೆ	ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
ದೊಡ್ಡರೋಗ ಕಾಯಿಲೆ	3ತಿಂಗಳ ಪ್ರಾಯ	ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ	ಪಿ.ಪಿ.ಆರ್. ಲಸಿಕೆ	ಜೂನ್

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ರೈತರ ಜಾನುವಾರುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಪಶುಪಾಲನಾ ಇಲಾಖೆಯ ಮೂಲಕ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿದ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಲಸಿಕಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೈತರು ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ನಾಯಿ ಮತ್ತು ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ: 1. ರೇಬೀಸ್ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್ (ಎರಡೂ ಗುಂಪಿಗೆ) 2. ನಾಯಿಗಳಿಗೆ: DHPPIL ಲಸಿಕೆ (ಡಿಸ್ಟೆಂಪರ್, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಪಾರ್ವೊ, ಪ್ಯಾರಾ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾ, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್) 3.ಬೆಕ್ಕುಗಳಿಗೆ: TRICAT ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.

ನೆರವು ಮತ್ತು ಕೃತಜ್ಞತೆ: ಖ್ಯಾತ ಪಶುವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರಾದ
ಡಾ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ ಭಟ್,

(ಪಶುವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಕಡೇಕಾರು, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆ).
ಡಾ. ಪ್ರಸನ್ನ, ಬೆಂಗಳೂರು.

ಡಾ. ಶಿವಕುಮಾರ ಕ. ರಡ್ಡೇರ
ಡಾ. ಕೆ. ಗಣೇಶ ಉಡುಪ
ಬೀದರ್ ಸರ್ಕಾರಿ ವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜು

ಡಾ. ಬಿ.ಎನ್. ನಾಗರಾಜು
ಡಾ. ಎಂ. ಎಸ್. ವಸಂತ್
ಬೆಂಗಳೂರು ಪಶುವೈದ್ಯ ಕಾಲೇಜು ಇವರಿಗೆ

* * * * *

ಇಡೀ ವಿಶ್ವದ ಶ್ರಮಿಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರ ಪಾಲು ಶೇ. 75 ಭಾಗ. ಕೃಷಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರೀ ಉದ್ಯೋಗವೆಂಬುದನ್ನು ನಗರವಾಸಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸೃಷ್ಟಿನಿಯಮದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು 'ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುವ' 'ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿಯೇ' ಬದುಕುವ ಅನಿವಾರ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಷ್ಟೇ ಬದುಕುತ್ತಿರುವವರು ಹಣವೊಂದಿದ್ದರೆ, ಅಧಿಕಾರವಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮ ಕಾಲ ಬುಡಕ್ಕೇ ಬಂದುಬೀಳುತ್ತದೆಂಬ ಅಹಂಕಾರ ಮತ್ತು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇಂಥ ಭ್ರಮೆಗಳು ನುಚ್ಚು ನೂರಾಗುವ ದಿನಗಳು ದೂರವಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿಯೇ ರೈತಾಪಿ ವರ್ಗ ಅಲಕ್ಷಕ್ಕೊಳಗಾಗಿದೆ.

"ವಿನಾ ಕೃಷಿನಾಂ ನಜೀವನಂ".

VI ನೇರ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಹರಡುವ ಸೋಂಕುಗಳು

VI (1) ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬರುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್

ಇವತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಗಂಭೀರವಾದ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸವಾಲೆಂದರೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ / ಏಡ್ಸ್. ಏಡ್ಸ್ ಎಂಬುದು ಜಾಗತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದಾದರೂ ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಅನ್ನುವುದು ವಿಷಾದಕರ. ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುವಂತಾಗಿರುವ ನಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಭಯಾನಕವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇದೊಂದು ಅವಿತುಕೊಂಡಿರುವ ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನ ಕಂಡ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಏಡ್ಸ್ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾದದ್ದೆಂದು ಈಗ ನಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಇದು ಸಾರದೆ ಇರುವ ಮೂರನೇ ಜಾಗತಿಕ ಸಮರ ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿಯಬೇಕಿದೆ.

1986ರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಇದೊಂದು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರ ಕಾಯಿಲೆ; ವೇಶ್ಯಾವಾಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು, ಸಲಿಂಗಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವಂಥ ಸೋಂಕೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದೆವು. ಈ ಲಘುದೃಷ್ಟಿಯ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಈಗ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಮುಂದಿವೆ.

ಇಂಥ ವಿನಾಶಕಾರಿ ಸೋಂಕಿನ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು ಎಂದು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಒಂದು ಗಂಭೀರ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿವೆಯಲ್ಲದೆ ಶೇ. 40ರಷ್ಟು ಭಾಗ ಇಂಥ ರೋಗಗಳು ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ತರುಣ–ತರುಣಿಯರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಇನ್ನೂ ಗುರುತರವಾದದ್ದೆಂದರೆ ಈಗಾಗಲೆ ಇಂಥ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ದುಡಿಯುವ ವರ್ಗದ 18 ರಿಂದ 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆರ್ಥಿಕ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಕಠೋರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಈ ವಾಸ್ತವವನ್ನು ನಾವುಗಳೆಲ್ಲರೂ ಅರಿತು ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖವಾಗಬೇಕಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಏಡ್ಸ್ ಕುರಿತಂತೆ, ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಕುರಿತಂತೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡುವುದು ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವ ಕಾರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಏಡ್ಸ್ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದಂಥ ಒಂದು ಸೋಂಕು. ಇದರ ತಡೆಗೆ ಇರುವಂಥ ಕೀಲಿಕೈ ಅಂದರೆ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು. ಇದೊಂದೇ ಏಡ್ಸ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಆಯುಧ.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಹೊಸದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊನೆಯಪಕ್ಷ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹೊಸದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, 25 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗಿಂತ ಚಿಕ್ಕವರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.

ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಹರಡುತ್ತಿರುವ ಈ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲವನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ ಶೇ. 86%ರಷ್ಟು ಸೋಂಕುಗಳು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲದ ಮತ್ತು ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಏರ್ಪಡುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಅನ್ನುವುದು ಅಂಕಿ–ಅಂಶಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಪರಸ್ಪರ ನಿಷ್ಠರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು ನಿರ್ಮಲ ದಾಂಪತ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆದರ್ಶವಾದದ್ದು. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಗಂಡಾಂತರಕಾರೀ ಲೈಂಗಿಕ ವರ್ತನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಬಹುಸಂಗಾತಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆನ್ನುವುದೂ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯೇ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು/ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕನ್ನು ದೂರವಿಡುವಲ್ಲಿ ಕಾಂಡೋಮ್‌ಗಳು/ನಿರೋಧ್‌ನ ಬಳಕೆ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿವಾಹೇತರ ಸಂಬಂಧಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡವಳು ಒಬ್ಬಳಾದರೂ, ಹಲವು ಹೆಂಗಸರನ್ನು 'ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ' ಪ್ರತಿಷ್ಠೆ ಹಳ್ಳಿಯ ಪುರುಷರದು. ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರ ಮೇಲೆ ಲೈಂಗಿಕ ಅತ್ಯಾಚಾರಗಳು ಗ್ರಾಮೀಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊಳೆಗೇರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದೂ ಕೂಡ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ವೈರಾಣುವಿನ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕದ ಕುರಿತು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಭಯ, ತಿರಸ್ಕಾರ, ಕಳಂಕ, ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯದ ಭಾವನೆ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ಕಳಂಕ ಮತ್ತು ತಾರತಮ್ಯ ಭಾವನೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ನಾವು ಸಮಾಜದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಾಣಬೇಕು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಕೌಟುಂಬಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿರ್ಭಯದಿಂದ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಅವಕಾಶ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡಬೇಕು; ಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಪಾಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡದೆ ಅವರ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುವುದು ಮಾನವೀಯತೆಯ ಲಕ್ಷಣ.

* * *

ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಬಹುಪಾಲು ಆರೋಗ್ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಸ್ಥಳೀಯರ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಿಂದಲೇ ಈಡೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಈ ಪುಸ್ತಕ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ನಿಮಗೊಬ್ಬರಿಗೇ ಅಲ್ಲ; ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

VI (2) ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು...

ವರ್ಷದಲ್ಲಿ 200–240 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲದ ಬಯಲುಸೀಮೆಯ ಭೂರಹಿತರು, ಸಣ್ಣ ರೈತರು ಮತ್ತು ಗ್ರಾಮೀಣ ಕುಶಲಕರ್ಮಿಗಳು, ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು ಗುಳೇ ಹೋಗುವುದಿದೆ. ಕಿಂಚಿತ್ತು ಮನರಂಜನೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ, ಕುಟುಂಬದಿಂದ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ದೂರ ಉಳಿದ, ಸಂಗಾತಿಗಳಿಲ್ಲದ ತರುಣ ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ನಿರೋಧ್ ಬಳಸದೆ ಅಸುರಕ್ಷಿತ ಲೈಂಗಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ, ಅಪಾರ ಸಾವು–ನೋವನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕೊಂಡೊಯ್ದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ

ಕಂದಾಚಾರ, ತಪ್ಪು ನಡವಳಿಕೆಗಳಿಗೀಡಾಗದೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೋರಬೇಕು; ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬೇಕು.

ಎಲ್ಲ ರತಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೊಗಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಣ್ಣದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿ ನಂತರ ಮಮ್ಮಲ ಮರುಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಅಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಕ್ಷಮ್ಯ ಅಪರಾಧ. ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ವವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಈ ರೋಗವು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯೂ ಹೌದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ರತಿ ರೋಗಗಳಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಚಾರ ಒಂದೇ ಸಾಲದು. ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿಂದು 150 ಮಿಲಿಯನ್ ಗನೋರಿಯಾ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಸುಮಾರು 50 ಮಿಲಿಯನ್ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟಾದರೂ ಇದು ನಿಜ ಸ್ವರೂಪದ ದರ್ಶನವಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲ್ನೋಟ ಮಾತ್ರ.

ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧದಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು, ಮೇಹ ರೋಗಗಳು, ರತಿ ರೋಗಗಳು, ಗುಹ್ಯ ರೋಗಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ–

1. ಸಿಫಿಲಿಸ್
2. ಗನೋರಿಯಾ
3. ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್
4. ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವೆನೆರಿಯಮ್
5. ಡೊನೊವೆನೋಸಿಸ್

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ: ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಭೀಕರವಾಗಿದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಮತ್ತು ಟ.ಬಿ.ಯ ನಂತರದ ಪಟ್ಟ ಇವುಗಳಿಗಿದೆ. ಮಹಾನಗರ, ಪಟ್ಟಣ, ಬಂದರು, ಔದ್ಯೋಗಿಕೃತ ಪ್ರದೇಶ

ಮತ್ತು ಹಿಮಾಲಯದ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಇವುಗಳ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಪ್ರತಿಶತ 5ರಷ್ಟು ಜನಸಂಖ್ಯೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿರುವುದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ, ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಶೇ. 30–40 ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಿಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಗನೋರಿಯಾದ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಮಾತು ಸತ್ಯ. ಇದರ ಹಾವಳಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು. ಇದರ ಸೋಂಕಿನ ಮಹಿಳೆಯರು ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲದೇ ಇರುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಅವರು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಬರುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್, ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವೆನಿರಿಯಮ್, ಡೊನೊವೆನೊಸಿಸ್‌ಗಳ ಹಾವಳಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿದ್ದು, ಹಾವಳಿಯ ಮೊತ್ತ ಶೇ. 1–5 ಇರುವುದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ: ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮನುಜರೇ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

	ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು	ರೋಗಕಾರಕಗಳು
1)	ಸಿಫಿಲಿಸ್	ಟ್ರಿಪನೊಮಾ ಪ್ಯಾಲಿಡಮ್
2)	ಗನೋರಿಯಾ	ನೈಯಿಝರಿಯಾ ಗೊನೊರಿಯೆ
3)	ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್	ಹಿಮೋಫಿಲಸ್ ಡುಕ್ರೆ
4)	ಲಿಂಫೊಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವೆನೆರಿಯಮ್	ವೈರಸ್ (ಸಿಟರೊಸಿಸ್ ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೊಮಾ ಸಮೂಹ)
5)	ಡೊನೊವೆನೊಸಿಸ್	ಡೊನೊವೆನಿಯಾ ಗ್ರ್ಯಾನುಲೋಮ್ಯಾಟಿಸ್

ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ: ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಪರೋಕ್ಷ ಪ್ರಸಾರ ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಬಳುವಳಿ ಸಂಜಾತವಾಗಿಯೂ ಸಿಗಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು ವ್ಯಭಿಚಾರಗಳಿಂದ ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಈ ರೋಗಗಳ ತವರು ಮನೆಯಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕರೆ ಕಾಮಿನಿಯರು

(ಕಾಲ್‌ಗರ್ಲ್ಸ್) ಈ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸಾರ ಕೇಂದ್ರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಭಿಚಾರಕ್ಕಿಳಿದ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಷ್ಟೇ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮಾಡುವ ಗಂಡಸೂ ಈ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಲೈಂಗಿಕ ನಡವಳಿಕೆಗಳು ಕೂಡ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು	**ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ**
ಸಿಫಿಲಿಸ್	9–90 ದಿವಸಗಳು
ಗೊನೊರಿಯಾ	2–10 ದಿವಸಗಳು
ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್	1–5 ದಿವಸಗಳು
ಎಲ್.ಜಿ.ಎ.	3–20 ದಿವಸಗಳು
ಡೊನೊವೆನೊಸಿಸ್	1–60 ವಾರಗಳು

ಸಿಫಿಲಿಸ್: 1950ನೇ ಇಸ್ವಿಯ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೊಂದು ಹೇಳಿಕೆ ಇತ್ತು, "ನಿಮಗೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವಾದರೆ, ನಿಮಗೆ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ."

ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ.

1) ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಿಫಿಲಿಸ್

2) ದ್ವಿತೀಯ ಸಿಫಿಲಿಸ್

3) ಕೊನೆಯ ಸಿಫಿಲಿಸ್

ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಸಿಫಿಲಿಸ್: ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲೆ ಕೋಟಿನ ಗುಂಡಿಯಂತಹ ಬಿರುಸಾದ ನೋವುರಹಿತ ಹುಣ್ಣು ಕಾಣಿಸುವುದು. ಎರಡೂ ತೊಡೆಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ನೋವು ರಹಿತ ಹದಗಡಲೆಗಳಾಗುವವು. ಈ ಹುಣ್ಣು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ರೋಗಗಳು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದೇ ಇರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದರಿಂದ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುವುದು.

ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್: ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ 6–8 ವಾರಗಳ ನಂತರ ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಚರ್ಮ ಹಾಗೂ ಮಿದು ಚರ್ಮಗಳು ಸೇರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮೇಲಿನ ಹೊಟ್ಟನಂತಹದು ಉದುರಿ ಗುಂಡಗಿನ

ಕೆಂಪು ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ರೂಪಿತಗೊಳ್ಳುವವು. ಇಂತಹ ಹುಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗವು ಅತೀ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮತ್ತು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಕೀಲು ನೋವು ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಎಲ್ಲ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಕುಂದಬಹುದು. ಮೆದುಳಿಗೆ ರೋಗ ಹಬ್ಬಿ ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದರೆ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ್ನು ಕೂಸಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ನೀಡುವಳು.

ಕೊನೆಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್: ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಗಮ್ಮಾ ಎಂಬ ಗಂಟುಗಳಾಗುವವು. ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಈ ರೋಗವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ತಿಂದು ಹಾಕುವುದರಿಂದಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ತೂತು ಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಸಹ್ಯವಾಗುವಂತಹ ವಿಕಾರಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೂ ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡುವುದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಸಿಫಿಲಿಸ್: ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳ ಮಹಿಳೆಯು ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಂಡಕ್ಕೂ ಸಿಫಿಲಿಸ್ ಪ್ರದಾನ ಮಾಡುವಳು. 16 ವಾರಗಳು ತುಂಬಿದ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಈ ಸೋಂಕು ತಗಲುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಗರ್ಭಪಾತ, ಸತ್ತು ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಜಾತ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯು ಇಲ್ಲವೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕರೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ರೋಗ ನಿದಾನ: ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ಸಿಫಿಲಿಸ್‌ನ ಹುಣ್ಣುಗಳ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ವ್ಹಿ.ಡಿ.ಆರ್.ಎಲ್., ಆರ್.ಪಿ.ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದಲೂ ರೋಗ ನಿದಾನ ಸಾಧ್ಯ.

ಗನೋರಿಯಾ: ಈ ರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಮೂತ್ರನಾಳಗಳನ್ನು ಸೋಂಕುತ್ತದೆ. ಜನನಾಂಗದ ಹೊರ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಬಾರ್ಥೊಲಿನ್ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಬ್ಬಿ, ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿ

ಕೀವು ತುಂಬುವುದು. ನಂತರ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಒಡೆದು ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸೋರುತ್ತದೆ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳು ಉಬ್ಬಿ ನೋವಾಗಬಹುದು. ಜನನಾಂಗದ ಒಳಭಾಗಕ್ಕೂ ರೋಗವು ಪಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಕೀವಿನಂತಹ ಬಿಳಿ ಸೆರಗು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಉರಿ ಮೂತ್ರ, ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ, ಕೀಲು ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಡಿಂಬ ನಳಿಕೆಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಬಂಜೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಮೂತ್ರದ್ವಾರದಿಂದ ನೀರಿನಂತಹ ಬಿಳಿಯ ದ್ರವ, ತದನಂತರ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕೀವು ಬರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವು ಸಂಕುಚಿಸಿ ಮೂತ್ರ ನಾಳ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತರ ಒಳ ಜನನಾಂಗಗಳಿಗೂ ಹರಡಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಉಳಿಯಬಹುದು. ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ಈ ಸೋಂಕು ಪಸರಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಬೇನೆ, ಕೀಲು ನೋವು, ಹೃದಯ ಬೇನೆ, ಮಿದುಳು ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಹಾದಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿದಾನ: ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರದಿಂದ ಬರುವ ಕೀವನ್ನು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕಂಠದ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಬಣ್ಣದೊಂದಿಗೆ ನೋಡಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಶಾಂಕ್ರಾಯಿಡ್: ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲು ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳಿಸುವ ಸಣ್ಣಗುಳ್ಳೆಗಳು ಆಗುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಒಡೆದು, ಕೀವು ಸೋರುವಾಗ ನರಕಯಾತನೆಯ ಅನುಭವವಾಗುವುದು. ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಉಬ್ಬಿ ಕೀವು ತುಂಬಿ ಕಿರಿ ಕಿರಿ ಕೊಡುವುದು. ಕೀವಿನಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹುಣ್ಣಿನ ತಳದಲ್ಲಿಯ ಭಾಗವನ್ನಾಗಲಿ, ನೀರಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾಗಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೋಗ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಪರಿಷ್ಕೃತ ರೋಗ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಚುಚ್ಚು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ರೋಗವನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು.

ಲಿಂಫೋಗ್ರಾನುಲೋಮಾ ವೆನೆರಿಯಮ್: ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಬ್ಯೂಬೊ" ಎನ್ನುವರು. ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ನೋವುರಹಿತ ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಮತ್ತು ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುವವು. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಹೊರ ಭಾಗ, ಒಳ ಭಾಗ, ಕೆಲವು ಸಲ ಬೆರಳು, ನಾಲಿಗೆ, ಟಾನ್ಸಿಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿ ಕಂಡು ಬರುವುವು. ದೇಹದ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆಗಿರುವ

ಹುಣ್ಣುಗಳು ನೋವಿಲ್ಲದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗದ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅದರ ಅರಿವು ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಕೆಲ ದಿನಗಳ ನಂತರ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು. ತದನಂತರ ಇವು ಕೀವು ತುಂಬಿದ ಚೀಲಗಳಾಗಿ ವಿಪರೀತ ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುವು.

ಬ್ಯೂಬೊ ಒಡೆದು ಕೀವು ಸೋರುವುದು. ಇಂಥ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ಚಳಿಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ, ನಿರಾಸಕ್ತಿಗಳ ಬಾಹು ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಫ್ರೀಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಿ.ಎಫ್.ಟಿ. ಪರೀಕ್ಷೆ, ಫಾರ್ಮಾಲ್ ಜೆಲ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಎಲ್.ಜಿ.ವ್ಹಿ. ರೋಗಕಾರಕವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಡೊನೊವೆನೊಸಿಸ್: ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ, ಗುದದ್ವಾರದ ಸುತ್ತ ದೊಡ್ಡ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಕೆಲವೊಂದು ಸಲ ಈ ಹುಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಡೊನೊವೆನೊಸಿಸ್ ಹುಣ್ಣಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದು ಲೇಪನ ಮಾಡಿ 'ರೈಟ್ಸ್ ಬಣ್ಣ' ಹಾಕಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದಾಗ ಡೊನೊವೆನ್ ಕಾಯಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಗುಂಡು ಸೂಜಿಗಳ ಆಕಾರದಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಹುಣ್ಣಿನ ಜೀವುಂಡಿ ತೆಗೆದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಡೊನೊವೆನ್ ಕಾಯಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಬಹುದು.

ರತಿ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎಲ್ಲ ರತಿ ರೋಗಗಳಿಗೂ ನಿಶ್ಚಿತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಬೊಗಳೆ ವೈದ್ಯರ ಬಣ್ಣದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಮರುಳಾಗಿ ಹಾಳಾಗಿ ನಂತರ ಮಮ್ಮಲ ಮರಗುವುದರಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿಲ್ಲ. ಅಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಕ್ಷಮ್ಯ ಅಪರಾಧ. ಲೈಂಗಿಕ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಸ್ವವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಈ ರೋಗವು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ತಗುಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತೀ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

1) ಮೊದಲು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ರತಿ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.
2) ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರತಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.
3) ರತಿ ರೋಗಗಳ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯ ವಹಿಸಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.

4) ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.

5) ಕೆಂಪು ದೀಪದ ಕೆಳಗಿನ ಅವ್ಯವಹಾರಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಿನ ಕಾನೂನು ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖನ ಕೊಡುಗೆ: ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

VI (3) ಟಿ.ಟಿ. ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ ಟೆಟನಸ್ ತಡೆಯಿರಿ

ಧನುರ್ವಾಯು / ಸೆಟೆರೋಗ

ಮಣ್ಣು, ಧೂಳು, ಕೊಳೆ, ತುಕ್ಕು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಗಾಯಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವಿದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಧನುರ್ವಾಯು / ಸೆಟೆರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಯ ಹೆಸರು – ಕ್ಲಾಸ್ಟ್ರಿಡಿಯಂ ಟೆಟನೈ.

ದೇಹದೊಳಗೆ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ನರಗಳನ್ನು ವಿಷಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬಾಯಿ ತೆರೆಯಲಾಗದೆ ದವಡೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಗಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿರಬಹದು. ಮುಖ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಿಗಿದುಕೊಂಡಿದ್ದು, ಮೈಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬೆವರುತ್ತಿರಬಹುದು. ನಾಡಿಮಿಡಿತವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬಹುದು.

ಟೆಟನಸ್ ತಲೆದೋರಲು ಸೋಂಕಿಗೆ ತುತ್ತಾದ 4–24 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಈ ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಬೇಗನೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಸಾವು ಖಚಿತ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆತರೂ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಕೈ, ಸ್ವಚ್ಛ ಮೇಲ್ಮೈ, ಸ್ವಚ್ಛದಾರ, ಸ್ವಚ್ಛಬ್ಲೇಡು, ಸ್ವಚ್ಛ ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದೇ ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನ ಧನುರ್ವಾಯು/ಸೆಟೆರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಕರುಳ ಬಳ್ಳಿಗೆ ಸಗಣಿ ಹಚ್ಚುವುದು, ಕೊಳಕಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸುವುದು ಮುಂತಾದ ತಪ್ಪು ಕ್ರಮಗಳು ರೋಗ ಸಂಭವನೀಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ 'ಮನೆಮದ್ದು' ಎಂಬುದಿಲ್ಲ. ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಕೂಡಲೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ

ರೋಗ ತಡೆ: ಈ ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಎರಡು ಡೋಸ್ ಟಿ.ಟಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ (ಲಸಿಕೆ) ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ 1½, 2½ ,3½ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟಲುಮಾರಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಧನುರ್ವಾಯು ಈ ಮೂರನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಡಿಪಿಟಿ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಎರಡನೆ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಹದಿನೈದನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್ ಕಡ್ಡಾಯ.

ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳು : ಗಾಯಗಳಾದ ತಕ್ಷಣ ಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು ; ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಟಿ.ಟಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ರೈತ ಬಾಂಧವರು, ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು : ಗಾಯವಾಗಲಿ, ಆಗದಿರಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೆ ದೊರಕುವ ಈ ಟಿ.ಟಿ (ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್) ಲಸಿಕೆಯನ್ನು 5 ವರ್ಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡು ಧನುರ್ವಾಯು/ಸೆಟೆರೋಗವನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಕಾಶ ದೊರೆತಾಗ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಿ.

ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

VI (4) ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು

ಗುಳೇ ಬಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಬಚ್ಚಲಿಲ್ಲದ ಒಂಟಿ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಬಾಡಿಗೆಗೆ ಹಿಡಿದು ಮನೆಮಂದಿಯೆಲ್ಲ ಒಟ್ಟಿಗೇ ಮಲಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಜ್ಜಿ, ಹೇನು, ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಅಥವಾ ಅಂಟು ರೋಗಗಳು, ರೋಗಾಣುಗಳೆಂಬ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮವು ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫಂಗಸ್ ಮತ್ತು ಪರಾವಲಂಬಿಗಳು ಅಥವಾ ಪ್ಯಾರಾಸೈಟ್‌ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಈಗ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಕಿರುನೋಟ ಹರಿಸೋಣ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು

ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಾಧಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ಪೈಯೋಡರ್ಮ – ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

ಇಂಪೆಟಿಗೋ: (IMPETIGO)

ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್ ಅಥವಾ ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಎಂಬ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಹರಡುತ್ತದೆ.



ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಎರಡೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿರುತ್ತವೆ. ಮೊದಲು ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದು, ಅನಂತರ ಕೀವ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ, ಅವು ಒಡೆದು ಹಳದಿ, ಜೇನು ಬಣ್ಣದ ಪದರಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಫಾಲಿಕ್ಯುಲೈಟಿಸ್: (FOLLICULITIS)



ರೋಮಕೂಪದ ಮೇಲ್ಭಾದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾದರೆ, ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೀವ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಇದು, ಕೂದಲಿನ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸ್ಟೆಫೈಲೋಕಾಕಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೂದಲನ್ನು ಬೋಳಿಸಿದಾಗ, ಗಂಡಸರು ಗಡ್ಡ ಬೋಳಿಸಿದಾಗ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿ, ಇದು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

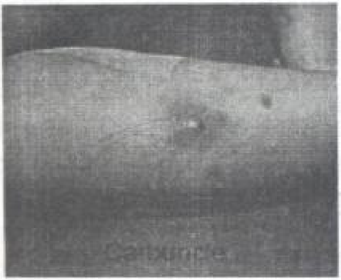
ಫರಂಕಲ್: (FURUNCLE)



ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಾಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಬಿಸಿಗುಳ್ಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ರೋಮಕೂಪದ ಪೂರ್ಣ ಸೋಂಕು ಅಂದರೆ ಇಡೀ ರೋಮಕೂಪ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ನೋಡಲು ಇದು ಕೂದಲ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು

ಗುಳ್ಳೆಯಾಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಕೀವಿನಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು ದಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಅದು ಒಡೆದು, ಕೀವು ಹೊರಸೂಸಬಹುದು.

ಕಾರ್ಬಂಕಲ್: (CARBUNCLE)



ಹಲವಾರು ರೋಮಕೂಪಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾದಾಗ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡದಾದ ಊತ ಉಂಟಾಗಿ, ಕೀವು ಸೂಸುವ ಹಲವಾರು ರಂಧ್ರಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆಯು ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್

(CELLULITIS)



ಚರ್ಮದಡಿಯ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾದರೆ ಸೆಲ್ಯುಲೈಟಿಸ್ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಊತದಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಕೆಂಪಗಾಗಿ,

ಬಿಸಿಯಾಗಿ, ಬಹಳ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪೈಯೋಡರ್ಮ – SECONDARY PYODERMA

ಇದುವರೆಗೂ ನಾವು ತಿಳಿದಿಕೊಂಡಿದ್ದುದು ಪ್ರೈಮರಿ ಪೈಯೋಡರ್ಮ ಅಥವಾ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪೈಯೋಡರ್ಮ; ಅಂದರೆ, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲದೇ ನೇರವಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಜ್ಜಿ, ಇಸುಬು ಇತ್ಯಾದಿ, ಅದರ ತುರಿಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಕೆರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಸೋಂಕು ಬಡಿದರೆ, ಸೆಕೆಂಡರಿ ಪೈಯೋಡರ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದು, ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಏಟು ಬಿದ್ದು ಗಾಯವಾದರೂ ಆಗುತ್ತದೆ.

ವೈರಸ್ ಸೋಂಕುಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ದಡಾರ, ಹರ್ಪಿಸ್ ಮತ್ತು ಮೊಲಸ್ಕಂ ಕಂಟೇಜಿಯೋಸಂ.

ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು / ಚಿಕನ್ ಪಾಕ್ಸ್



'ಅಮ್ಮ' ಎಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಅಥವಾ ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಜ್ವರದೊಂದಿಗೆ ಮೈಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕೀವ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅವು ಹಕ್ಕಳೆಗಳಾಗಿ ಅನಂತರ ಉದುರಿಹೋಗುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುವ ಇದು, ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯೂ ಉಂಟಾಗದಿದ್ದು, ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದರೆ ಆಯಾಸ, ಏರಿದ ಜ್ವರ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ (ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕು) ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು, ಬಹಳ ತೀವ್ರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಬಹಳ ಅಗತ್ಯ.

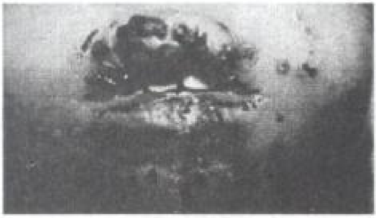
ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ (RUBELLA)

ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಅಥವಾ ರುಬೆಲ್ಲ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರವಿದ್ದು, ದಡಾರದಂತೆಯೇ ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳೂ, ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಆಗಿ, ಕ್ರಮೇಣ ಇಳಿಯುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುವ ಇದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲುಂಟಾದರೆ, ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವಿಗೆ ಕಿವುಡುತನ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕಣ್ಪೊರೆ ಮೊದಲಾದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ದಡಾರ ಮತ್ತು ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಎರಡಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆಗಳು ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಮಗುವಿಗೆ ದಡಾರಕ್ಕಾಗಿ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ ಹಾಗೂ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ತಿಂಗಳಾಗುವಾಗ ನೀಡಿದರೆ, ಹೆಂಗಸಿಗೆ, ಗರ್ಭ ಧರಿಸುವ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಮೊದಲು ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹರ್ಪಿಸ್

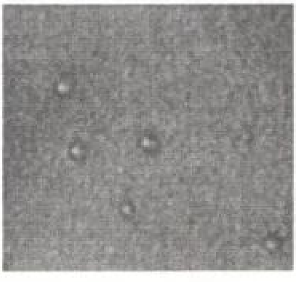
ಸರ್ಪ ಸುತ್ತು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುವ ಹರ್ಪಿಸ್, ಗುಂಪಾಗಿ ಸಣ್ಣ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹರ್ಪಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಾಸ್ಟರ್ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಗಳಿವೆ. ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಿಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ 1 ಮತ್ತು 2 ಎಂಬ ಎರಡು ವೈರಸ್ ಪ್ರಬೇಧಗಳಿದ್ದು ಹರ್ಪಿಸ್ –1, ಬಾಯ ಸುತ್ತ ಮುತ್ತಲೂ, ಬಾಯ ಒಳಗೂ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡಿದರೆ ಹರ್ಪಿಸ್–2 ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಇದು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂಧ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡೂ ಹರ್ಪಿಸ್ ವಿಧಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಅವು ಒಮ್ಮೆ ಉಂಟಾದರೆ, ವಾಸಿಯಾದರೂ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಜ್ವರ, ಮುಟ್ಟಾಗುವುದು, ಬಿಸಿಲು, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಒತ್ತಡಗಳಿಂದ ಇವು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಎಸೈಕ್ಲೋವಿರ್

ಔಷಧಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಬಹಳ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಾಸ್ಟರ್ ಎಂಬುದು, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವೇರಿಸೆಲ್ಲ ಸಾಸ್ಟರ್ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಕಾಯಿಲೆ ವಾಸಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ವೈರಸ್ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಯಾವುದಾದರೂ ನರದ ಗಂಟಿನಲ್ಲಿ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದಾಗ, ಅದು ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಂಡು ನರವು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಇರುವುದೋ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಕೆಂಪಾದ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ನರವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ, ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾದ ಬಳಿಕ ಎಳೆಯುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿರುತ್ತದೆ. ಹರ್ಪಿಸ್ ಸಾಸ್ಟರ್‌ಗೂ ಎಸ್ಸೈಕ್ಲೋವಿರ್‌ನಿಂದಲೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೊಲಸ್ಕಂ ಕಂಟೇಜಿಯೋಸಂ



ಪಾಕ್ಸ್ ವೈರಸ್ ಎಂಬ ವೈರಾಣುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ತೊಂದರೆ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ. ನೋವು, ತುರಿಕೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲದ ಬಿಳಿಯ

ಗುಳ್ಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಮುಟ್ಟಿ, ತೀಡಿ, ಕೆರೆಯುವದರಿಂದ ಸನಿಹದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೂ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಂದು ಉಪಕರಣದಿಂದ ತೆಗಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

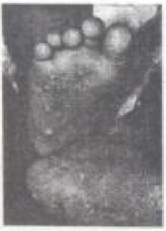
ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇಂಥ ಹಲವಾರು ಮೊಲಸ್ಕಂ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಜನನಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಈ ಗುಳ್ಳೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಪರಾವಲಂಬಿ ಸೋಂಕುಗಳು

ಚರ್ಮವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಹೊರ ಪರಾವಲಂಬಿಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಕಜ್ಜಿ, ಹಾಗೂ ಇನ್ನೊಂದು ಹೇನು.

ಕಜ್ಜಿ

ಕಜ್ಜಿ ಅಥವಾ ಸ್ಕೇಬೀಸ್, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ತೊಂದರೆ. ಇದು ಒಂದು ನುಸಿ ಹುಳುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿಲ ಕೊರೆದು ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತದೆ.



ಬೆರಳಿನ ಸಂದುಗಳು, ಮಣಿ ಕಟ್ಟು, ಕಂಕುಳು, ಹೊಕ್ಕಳು, ತೊಡೆಗಳು, ತೊಡೆ ಸಂದು, ನಿತಂಬಗಳು, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತುರಿಸುವ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿಯು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ.

ಕಜ್ಜಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದೊರೆಯುವ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹಾನುಸಾರವಾಗಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು.

ಹೇನು

ಹೇನು ಕೂಡ ಕಜ್ಜಿಯಂತೆ, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೊಂದರೆ. ಹೇನು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕೀಟವಾಗಿದ್ದು, ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತಿರದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ, ಮಲಗುವುದರಿಂದ ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

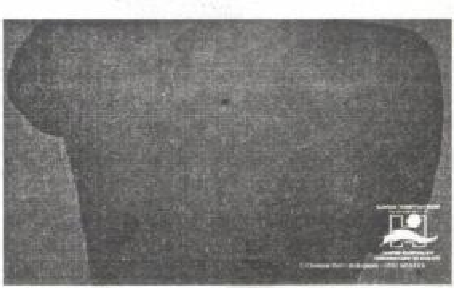
ಮೈ ಹೇನು ಅಥವಾ ಕೂರೆ, ಬಟ್ಟೆಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಮೈ ಮೇಲೆ ಹರಿದು ರಕ್ತ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಜನನಾಂಗಗಳ ಹೇನು, ಜನನಾಂಗಗಳು ಹಾಗೂ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಇದು ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಹೇನುಗಳು ನೂರಾರು ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ; ಬಹಳ ತುರಿಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕಜ್ಜಿಯಂತೆ ಹೇನಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಲೋಶನ್ ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಕಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಹೇನು ಬಹಳ ತುರಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ವ್ಯಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕೆರೆಯುವುದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸೋಂಕುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ಅಣಬೆ (ಫಂಗಸ್) ಸೋಂಕುಗಳು

ಅಣಬೆ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಬ್ಬು ಮತ್ತು ಹುಳುಕಡ್ಡಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಸಿಬ್ಬು :



ಸಿಬ್ಬು ಅಥವಾ ಪಿಟರಿಯಾಸಿಸ್ ವರ್ಸಿಕೊಲೋರ್ (Pityriasis versicolor) ಬಿಳಿಯ ಹಾಗೂ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಗಳಂತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತುರಿಸದ ಇವು, ಅಪರೂಪವಾಗಿ ತುರಿಸಬಹುದು. ಇವು

ಕುತ್ತಿಗೆ, ಎದೆ, ತೋಳು, ಬೆನ್ನು ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಿಬ್ಬಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಮುಲಾಮುಗಳಿವೆ.

ಹುಳುಕಡ್ಡಿ: ಇದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಡರ್ಮೆಟೋಫೈಟ್‌ಗಳೆಂಬ ಅಣಬೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಇದನ್ನು ಟೀನಿಯ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ದುಂಡಾಗಿದ್ದು ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ; ಹೊಟ್ಟಿನಂತಹ ಪದರಗಳು ಉದುರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಬಹಳ ತುರಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಮೇಲೆ, ಮುಖ, ತೊಡೆಸಂದು, ಉಗುರು, ಹಸ್ತ, ಪಾದ, ತಲೆ, ಮೊದಲಾದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ – ಉದಾ: ತೊಡೆಸಂದು, ಪಾದ ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ರೋಗ

ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ಎಂಬ ಅಣಬೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಬಾಯಿ, ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತದೆ; ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಕುಂದಿದಾಗ ರೋಗುವುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶೀಶೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಯ ಪದರದಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಕೆಂಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ರೋಗ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆ. ಮಧುಮೇಹ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆ, ಮೊದಲಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಂಡಿಡಾ ರೋಗ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ; ತುರಿಸುವ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಮೊಸರಿನಂತಹ ಬಿಳಿಯ ಸ್ರವಿಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಅವರೊಡನೆ ಸಂಭೋಗದಿಂದ ಗಂಡಸರ ಜನನಾಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಇದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಶಿಶ್ನದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಸೀಳುವುದು, ಹಾಗೂ ಬಿಳಿಯ ಪದರಗಳು ಉದುರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲ್ಪದರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅಣಬೆ ರೋಗಗಳು, ಏಡ್ಸ್‌ನಂಥ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಇತರ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಹೀಗೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳು ಬಹು ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಈಗ ಇವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸೋಣ.

ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳು

* ಚರ್ಮವನ್ನು ಸದಾ ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸಾಬೂನಿನಿಂದ ಮೈತೊಳೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
* ನಿತ್ಯವೂ ಒಳ ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬದಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು; ಇಲ್ಲವಾದರೆ ತೇವಾಂಶವು ಹೆಚ್ಚಿ ಅಣಬೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.
* ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಬೇಗನೆ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬೇಗನೆ ಹರಡುತ್ತವೆ.
* ಗಾಯಗಳಾದರೆ, ಸೋಂಕು ನಿರೋಧಕ ಮುಲಾಮುಗಳನ್ನು ಸವರಿ, ಸೋಂಕು ತಗುಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಬೇಕು.
* ಕಜ್ಜಿ ಇಸುಬು ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿದ್ದರೆ ತುಂಬಾ ಕೆರೆಯಬಾರದು; ಅದರಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗಿ ಎರಡನೇ ರೀತಿಯ ಸೋಂಕು ತಗುಲಬಹುದು.

ಹೀಗೆ ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಲೇಖನ ಕೊಡುಗೆ : ಡಾ. ಬಿ.ಆರ್. ಸುಹಾಸ್

* * * * *

VII ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿ ತರುವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು



VII (1) ಶೌಚಾಲಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ

ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳ ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗದ ಕರೆ (ಮಲಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಪೂರೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಜನರು ಬಯಲನ್ನೇ ಆಶ್ರಯಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ 2012ರ ವೇಳೆಗೆ ಬಯಲು ಮುಕ್ತ ರಾಜ್ಯವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯೊಂದಿಗೆ ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರ ಗೃಹ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣ ಆಂದೋಲನವನ್ನು 2005ರ ಅಕ್ಟೋಬರ್ 2 ರಂದು ಜಾರಿಗೆ ತಂದಿತ್ತು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದರೂ ಅವರು ಸುತಾರಾಂ ಒಪ್ಪುತ್ತಿಲ್ಲ!

ಎಲ್ಲರ ಕೈಲಿ ಮೊಬೈಲ್... ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲ!

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗ್ರಾಮದ ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವೆನಿಸಿದೆ. ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗೆ ಕೊಡುವಷ್ಟು ಆದ್ಯತೆಯನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನ ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಚಾರಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬುದು

ನಿಜಕ್ಕೂ ವಿಷಾದಕರ. ಹಲವು ದಶಕಗಳಿಂದ ಜೀವನ ಸಾಗಿಸಿರುವ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯ ಎಂಬುದು ಬೇಡವಾದ ಸೌಲಭ್ಯ ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಮನಸ್ಥಿತಿ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಇದನ್ನು ಬದಲಿಸುವ ಮಹತ್ತರ ಹೊಣೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಜ್ಞಾವಂತರ ಮೇಲಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣರಿಗೆ ಶೌಚಾಲಯದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು; ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪಾಯಗಳ ಅರಿವಾಗಬೇಕು.

ಮನುಷ್ಯರ ಮಲ, ಮಾಲಿನ್ಯದ ಆಗರವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಮಣ್ಣು, ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ಕಾಲರಾ, ರಕ್ತಭೇದಿ, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಅವಾಂತರ, ಜಾಂಡಿಸ್, ಪೋಲಿಯೋ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಜನ ಬಳಲುವಂತಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಅಂಶ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಮನದಟ್ಟಾಗಬೇಕು.

ಇದರಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕನಿಷ್ಠ 5 ಕೋಟಿ ಜನರು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲಿ; 50 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನ ಮರಣವನ್ನಪ್ಪುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು?

1. ಶೌಚಾಲಯವೆಂಬುದು ಕೊಳಕು ಜಾಗ; ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲಿರಬಾರದೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳುವಳಿಕೆ.
2. ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಈ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಹುದೆಂಬ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.
3. ನೊಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ, ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತರುವುದಕ್ಕೆ ಮಲವೇ ಕಾರಣ ಎಂಬುದು ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿರುವುದು.
4. ಊರಿನಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ರಸ್ತೆಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಗೊಳಗಾದವರು, ರೋಗಿಗಳು, ಅಸಹಾಯಕ ಮಕ್ಕಳು, ಮುದುಕರು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಗುಡುಗು–ಸಿಡಿಲು–ಮಳೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ, ಬಿರುಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ, ಹಂದಿ, ನಾಯಿ, ಹಾವು–ಚೇಳು–ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಕಾಟಗಳ ನಡುವೆಯೇ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ

ಒಂದು ಚೆಂಬು ನೀರು ಹಿಡಿದು ಹೋಗುವುದು, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ, ಅಮಾನವೀಯ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಂತ ನಿಕೃಷ್ಟವಾದುದೆಂಬ ಅಂಶ ಹಳ್ಳಿಯ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿರುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ:– ಶೌಚಾಲಯವೆಂಬ ತಡೆಗೋಡೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ತಪ್ಪದೇ ಬಳಸುವುದು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಬಳಸುವುದು, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆಯುವುದು, ಅಡಿಗೆ–ಊಟಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಪಾತ್ರೆ–ತಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರ, ಕಸ–ಕಡ್ಡಿಯನ್ನು ವಾಸಸ್ಥಳಗಳ ಬಳಿ ಹಾಕದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕ ನೊಣಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು, ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉಗುರುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಕತ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಊಟಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಮತ್ತು ಕಕ್ಕಸಿನಿಂದ ಬಂದ ಕೂಡಲೇ ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸರಳ, ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಅನೇಕ ಸೋಂಕುರೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ ಗೃಹ ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆಂದೇ ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಗಳು ಸೇರಿ ನೀಡುವ 3 ಸಾವಿರ ಧನಸಹಾಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

VII (2) ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು? ಕಸದ ವಿಲೇವಾರಿ

ಕಸದ ವಿಲೇವಾರಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ. ಕಸವನ್ನು ಗುಡ್ಡೆ ಹಾಕಿ, ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಬಿಡುವುದರಿಂದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ.

1. ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಕಸ ನೊಣಗಳ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕ.

2. ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ಕೀಟಗಳು ಮತ್ತು ಇಲಿ ಹೆಗ್ಗಣಗಳನ್ನು ಕಸ ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
3. ಕಸದಲ್ಲಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಮಿಣಿ ಜೀವಿಗಳು, ನೊಣ ಮತ್ತು ಧೂಳಿನ ಮೂಲಕ ಮತ್ತೆ ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ತಲುಪುವ ಅಪಾಯ.
4. ಮಣ್ಣು ಮತ್ತು ನೀರು ಮಲಿನವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ.
5. ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದಂಥ ಮತ್ತು ನೋಡುವುದಕ್ಕೂ ಅಸಹ್ಯಕರವಾಗುವಂಥ ವಾತಾವರಣ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವುದು.

ಕಸದ ಮೂಲಗಳು:- ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿರುವ ಎಲೆ ಸೊಪ್ಪು ದಂಟು, ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿ, ಗಂಜಳ; ಸಂತೆಗಳು ನಡೆದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಅನುಪಯುಕ್ತ ತರಕಾರಿ, ಕೋಳಿ ಕುರಿ ಕೊಯ್ದಮೇಲೆ ಉಳಿಯುವ ತ್ಯಾಜ್ಯ, ದನಗಳು ತಿಂದುಬಿಟ್ಟಿರುವ ಮೇವು, ಮನೆಯಲ್ಲಿನ ಒಲೆಯ ಬೂದಿ, ಹಳಸಿದ/ಉಳಿದ ಆಹಾರ, ಕಾಗದ, ಗಾಜಿನ ಚೂರುಗಳು, ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್, ತಗಡಿನ ಡಬ್ಬಿಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೊಳೆಯದಂಥವುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಕೊಳೆಯುವಂಥವುಗಳನ್ನು ತಿಪ್ಪೇಗುಂಡಿಗೆ ಹಾಕಿ ಗೊಬ್ಬರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಭೂಮಿಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನೇಕ ಕಸ ಸಂಬಂಧಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ಎಲ್ಲಿರಬೇಕು?

ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ಹಾಕಿರುವ ಕಸ ಕೊಳೆಯುವಾಗ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಮತ್ತು ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವಂಥ ಅಪಾಯಕರ ಅನಿಲಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುವುದು. ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯುವಾಗ ಮಿಥೇನ್, ಕಾರ್ಬನ್‌ಡೈಆಕ್ಸೈಡ್, ಅಮೋನಿಯಾ, ಹೈಡ್ರೋಜನ್‌ಸಲ್ಫೈಡ್ ಮತ್ತು ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಸಲ್ಫೈಡ್‌ನಂಥ ಅನಿಲಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಪ್ಪೆಗುಂಡಿ ಮನೆ/ವಾಸಸ್ಥಳದಿಂದ 100 ಮೀಟರು ದೂರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ 3 ಅಡಿ ಆಳದ ಎರಡು ಗುಂಡಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಬಾರಿ ಕಸ ಹಾಕಿದಾಗ ಮೇಲೆ ಮಣ್ಣು ಎರಚಲು ಕೆರೆಯ ಗೋಡುಮಣ್ಣು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇನ್ನೊಂದು ಗೊಬ್ಬರಕ್ಕಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ಗುಂಡಿಗಳ ಆಳ ಮೂರು ಅಡಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ

ಗೊಬ್ಬರ ಕೊಳೆಯುವುದು ನಿಧಾನವಾಗುತ್ತದೆ.

ಹಸಿರುಭಾಷೆ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು.

ಪರಿಸರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಡಲು ಚಿಕ್ಕವಾದರೂ ತುಂಬ ಗುರುತರವಾದ ಸಲಹೆಗಳು:

* ಪರಿಸರ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಮನೆಯವರು, ಸ್ನೇಹಿತರು ಈ ಕುರಿತು ಆಸಕ್ತಿ ತಾಳುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು.
* ಕಸದ ಮರುಬಳಕೆ; ಕಸವನ್ನು ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಎಸೆಯದೆ, ನಿಗದಿತ ಜಾಗದಲ್ಲಿ, ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು.
* ನಮ್ಮ ಹೊಲಗದ್ದೆ ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರಗಳು ಮತ್ತು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು.
* ಅಗತ್ಯವಾದುದಷ್ಟನ್ನೇ ಕೊಳ್ಳೋಣ; ಕೊಳ್ಳುಬಾಕರಾಗದಿರೋಣ.
* ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ವಾಹನಗಳನ್ನು ಬಳಸೋಣ.
* ನೀರು, ವಿದ್ಯುತ್ ಪೋಲಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.
* ಗಿಡ ಮರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು, ನೆಟ್ಟು, ಆರೈಕೆ ಮಾಡೋಣ.

* * *

ರೋಗಪೀಡಿತರ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸದಿರಲಿ.

VII (3) ಕೀಟನಾಶಕ / ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆ, ತಿಗಣೆ, ಜಿರಲೆ, ಉಣ್ಣೆ (TICKS) ಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ರೈತರು ತಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಕೀಟಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲೆಂದು ಕೀಟನಾಶಕ, ಶಿಲೀಂಧ್ರನಾಶಕ, ಕಳೆನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥ ಅಪಾಯಕಾರಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು

ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ, ಇಡೀ ಜೀವ ಸಂಕುಲಗಳ ಅಳಿವು–ಉಳಿವಿನ ಮೇಲೆ, ಮಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಆಘಾತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅರಿಯದಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬೀಜ–ಗೊಬ್ಬರ–ಔಷಧ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವ ಇಂಥ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತಿ ಹಾನಿಕರ ಎಂಬುದು ಈಗ ಗುಟ್ಟಾಗೇನೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ.

ಗೇರುಬೆಳೆಗೆ ಬರುವ ಟೀ – ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್ ಕೀಟನಾಶಕದ ಮಳೆ ಸುರಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಗದ್ದೆಗಳು ವಿಷದ ಮಡುಗಳಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿನ ಏಡಿ–ಮೀನುಗಳು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿ, ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಬಂದವರ ಕರುಣಾಜನಕ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಕೇಳದವರು, ಓದದವರು ಇರಲಾರರು.

ಈ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಆಹಾರವನ್ನು ಕಲುಷಿತಗೊಳಿಸಿ ತರುವ ಕಂಟಕಗಳು ಒಂದೆರಡಲ್ಲ. ಮಿದುಳು–ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದರಿಂದುಟಾಗುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನ್/ರಸದೂತಗಳ ಏರುಪೇರು, ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರನ್ನು ಕೇರಳ, ದಕ್ಷಿಣಕನ್ನಡ, ಉಡುಪಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಕೆಲತಾಲೂಕುಗಳ ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.

1980ರಿಂದ ಎಂಡೋಸಲ್ಫಾನ್ ಮಳೆ ಸುರಿಸಿದ ಫಲವಾಗಿ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಪುತ್ತೂರು ತಾಲೂಕಿನ ಮಾರ್ದಾಳ ಹೋಬಳಿ, ಬೆಳ್ತಂಗಡಿ ತಾಲೂಕಿನ ಕೊಕ್ಕಡ, ಪಡ್ರೆ, ನಿಡ್ಲೆಯಂಥ ನಾಲ್ಕೇ ನಾಲ್ಕು ಗ್ರಾಮಗಳಲ್ಲಿ 100ಮಂದಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯರು ಕಾಣಸಿಗುತ್ತಾರೆ! ಪ್ರತಿ ಮನೆಯಲ್ಲೂ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾದ ಒಂದಿಬ್ಬರು; ಸ್ವ–ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಏನನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದ ದೈನೇಸಿ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿವೆಯಿಲ್ಲದೆ 'ಚಾಪೆಯಂತೆ ಮಲಗಿರುವ ಕರುಳಿನ ಕುಡಿಗಳ/ ಮೌನರೋದನವ ನೋಡಲಾಗದೆ ಕಂಗಳು ಬತ್ತಿ ಹೋದ ಸಾವಿರಾರು ಹೆತ್ತ ಜೀವಗಳು. ಇದು ದುರಾಸೆಯ ಮನುಷ್ಯ ನಿರ್ಮಿತ ನರಕವಲ್ಲದೆ ಮತ್ತೇನು?! ಈಗಲಾದರೂ ನಾವು ಎಚ್ಚೆತ್ತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಕಲ್ಲವೇ!

ಇಂಥದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಂದಿಗೊಂಡು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ ಹಂದಿಗೋಡು ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಎಂಬ ಮೂಳೆಗಳ ವೈಕಲ್ಯತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ದಶಕಗಳಿಂದ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿಡಿಟಿ ಪ್ಯಾರಾಥಿಯಾನ್ ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬಡಕೂಲಿ

ಕಾರ್ಮಿಕರು ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಸರುಗುಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ, ಹಳ್ಳಕೊಳ್ಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೀಟನಾಶಕಯುಕ್ತ, ಏಡಿ, ಮೀನುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ.

ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಬಹುತೇಕರು ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು. ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸರಿಯಾದ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ರೈತರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳಬಹುದು. ವಿಷಕಾರಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಪಾಲಿಸಲಾರರು. ಲಾಭಕೋರ ಔಷಧಿ ಮಾರಾಟಗಾರರಿಗಾದರೂ ವಿಷಕೊಳ್ಳುವ ಅಮಾಯಕ ರೈತರಿಗೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಮಯವೆಲ್ಲಿ? ಕಾಳಜಿ ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದೀತು? ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಮುಗ್ಧರು, ರೈತರು, ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅವಘಡಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ಇರುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲದ, ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿಕೊಂಡು ಬಳಸಲು ಮುಂದಾಗುವುದು.

ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ/ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಕೃಷಿಯಲ್ಲೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇವುಗಳ ಬಳಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯಾಗದಂತೆ ಬಳಸುವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಬೆಳೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ (ಒಂದೇ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬೆಳೆಗಳ, ಬಹುಬೆಳೆಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ) ಹಾನಿಕಾರಕ ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿ ಉಪಟಳ ಕಮ್ಮಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೈತರು ಇದನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡಬಹುದಾದ ಕೀಟಗಳು ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಶೇ 20%. ಉಳಿದ 80 ಭಾಗ, ದುಷ್ಟ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಹತ್ತಿಕ್ಕಿ ನಮ್ಮ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವ ಮಿತ್ರ ಕೀಟಗಳು.

ಇಂಥ ರೈತಮಿತ್ರ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿ ಬೆಳೆಗೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ ಕೀಟಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ; ಕೃಷಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಬಳಸುವ ಮನುಷ್ಯರು ಮತ್ತು ಜಾನುವಾರುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡದ; ಹೊಲಗಳಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯುವ ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿವೆ. (ವಿವರಗಳು 'ಸುಭಾಷ್' ಪಾಳೇಕರರ ಶೂನ್ಯ ಬಂಡವಾಳದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿ. ಲೇ: ಸ್ವಾಮಿ ಆನಂದ್, ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೃಷಿಯ ಕುರಿತಾದ ಈ ಸರಳ, ಸುಂದರ ಪುಸ್ತಕ ಎಲ್ಲ ರೈತರೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದುದು.)

ಭತ್ತಕ್ಕೆ ಕೀಟನಾಶಕದ ಸಿಂಪಡನೆಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಅತ್ಯಂತ ದೃಢವಾದ ದನಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ–ಪ್ರೊ. ದೇವೇಂದ್ರ ಶರ್ಮ. ಲಾಭಕೋರ ಕೀಟನಾಶಕ ಕಂಪನಿಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ಪ್ರೇ ಪಂಪ್‌ಗಳ ಮಾರಾಟದ ಜಾಲದಿಂದಾಗಿಯೇ ಕೀಟನಾಶಕದ ಬಳಕೆ ಅತಿಯಾಯಿತೇ ವಿನಾ ರೈತರ ಅಗತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಒಂದು ಅದ್ಭುತ, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ: "1988 ರಲ್ಲಿ ಇಂಡೋನೇಶ್ಯಾ ಸರಕಾರ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿತು. ಅಲ್ಲೂ ಕೀಟನಾಶಕದ ಹಾವಳಿ ಅತಿಯಾಗಿತ್ತು. ಭತ್ತಕ್ಕೆ ಕಂದು ಜಿಗಿ ಹುಳು ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ, 57 ಬಗೆಯ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ರೈತರು ಭತ್ತದ ಗದ್ದೆಗೆ ಎರಚುವಂತೆ ಮಾಡಲಾಗಿತ್ತು. ರೈತರು ರೋಸಿ ಹೋಗಿದ್ದರು. ಒಂದು ಕಠಿಣ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅಲ್ಲಿನ ಸರಕಾರ ಎಲ್ಲ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನೂ ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಅಪ್ಪಟ ನಿಷೇಧ! ಅಚ್ಚರಿಯ ಸಂಗತಿ ಏನು ಗೊತ್ತೆ? ಭತ್ತದ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಶೇಕಡಾ 20 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು! ಆದ್ದರಿಂದ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆಯ ಪ್ರಸ್ತುತತೆಯ ಕುರಿತು ರೈತರು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. DDT ಯ ವಿವೇಚನಾರಹಿತ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಅದು ಆಹಾರ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಹಸುಗೂಸುಗಳು, ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಕುಡಿಯುವ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವಂತಾಯ್ತು. ಈಗ ಇದರ ಬಳಕೆಯನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಾವು ಈಗ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳೂ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಿವೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಮಟ್ಟ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಹಂತವನ್ನು ದಾಟಿದೆ. (ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ – ಸಾವಯವ ಕೃಷಿಕರ ಬಳಗದ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆ) ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾಂಸ, ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಎಲ್ಲವೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳಿಂದ ಕಲುಷಿತವಾಗಿವೆ.

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ನಾರಿನಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ನಾವು ಬಳಸುವ ಅನೇಕ ಹಣ್ಣು –ತರಕಾರಿಗಳ ಸಿಪ್ಪೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದರೂ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಅಂಶ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿದುಬಿಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಣ್ಣು–ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಕೀಟನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕೀಟನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಕೀಟನಾಶಕ ಸ್ಪ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರ್‌ಪೈರಿಫಾಸ್ ಎಂಬ ಆವಿಯಾಗುವಂಥ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುವಿನಿಂದಾಗಿ ಕಣ್ಣು–ಮೂಗು–ಗಂಟಲು ಉರಿ, ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕಗಳಾಗಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಸಿಪ್ಪೆ/ತುಳಸಿ ಎಲೆ/ನಿಂಬೆಹುಲ್ಲು/ಬೇವಿನ ಎಲೆ/ಸಾಂಬ್ರಾಣಿ ಹೊಗೆ ಹಾಕಬಹುದು.

ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ/ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವಾಗ ಕೆಲ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಇಂತಿವೆ.

* ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳ ಡಬ್ಬಿಗಳ ಮೇಲಿರುವ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ; ಅವುಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ಷಾ ಕವಚ (ಗ್ಲೌಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. (ಮೂಗು ಬಾಯಿಗಳ ಒಳಹೋಗದಂತೆ ಮಾಸ್ಕ್/ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವಲ್ಲಿಗೆ ಮಕ್ಕಳು, ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹೋಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
* ಹೊಲ-ಗದ್ದೆ-ತೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಧರಿಸಲಿಕ್ಕೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಿಸಿದ ಉಡುಪು-ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳಿರಲಿ; ಸಿಂಪರಣೆಯ ನಂತರ ಇವುಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿ.
* ಸೋಪು ಹಾಕಿ ಕೈ ತೊಳೆಯದೆ ಎಲೆ-ಅಡಿಕೆ ಹಾಕುವುದು, ತಿಂಡಿತಿನ್ನುವುದು, ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವುದು ನಿಷಿದ್ಧ.
* ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಮತ್ತು ಹೊರಗೆ ಧೂಳು, ಕಸ ಇರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕ್ರಿಮಿ-ಕೀಟಗಳ ಕಾಟ ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
* ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳು ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆಟುಕದಂತಿರಲಿ.
* ಕೀಟನಾಶಕ ಸಿಂಪರಣೆ ಮಾಡಿದವರು ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ ಕೂಡಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

* * *

ತಲೆಮಾರಿನಿಂದ ತಲೆಮಾರಿಗೆ ಸಾಗಿ ಬಂದ ಬೀಜ ವೈವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಅಪಾಯ ಎದುರಾಗಿದೆ. ಹಸಿರು ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಇಳುವರ ತಳಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಕ್ಕಿಳಿಸಿದ ಆಧುನಿಕ ಕೃಷಿ ಪಂಡಿತರು, ಗದ್ದೆಗಳನ್ನು ವಿಷದ ಮಡುವಾಗಿಸಿದ ಲಾಭಕೋರ ಕಂಪನಿಗಳು ಜೀನ್ ಕ್ರಾಂತಿಯ ಹೆಸರಲ್ಲಿ ಕುಲಾಂತರಿ ತಳಿಗಳನ್ನು ತರುತ್ತಿವೆ. ನಿಸರ್ಗದ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಜನರ ಬದುಕಿಗೆ ಅವಾಂತರಿಯಾಗಿರುವ ಕುಲಾಂತರಿಗೆ ಸೆಡ್ಡು ಹೊಡೆಯಲು ದೇಸಿ ಬೀಜ, ತಳಿಗಳು ನಮ್ಮ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆಎತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕು; ನೈಸರ್ಗಿಕ/ಸಾವಯವ ಆಹಾರ ಗ್ರಾಹಕರ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರವಾಗಬೇಕು.



VII (4) ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವ ವಾತಾವರಣ, ಅವರ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳು, ಜೀವವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಮತ್ತು ಯಂತ್ರಗಳು ಸೂಕ್ತವಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

ಭೌತಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಅತ್ಯಂತ ಉಷ್ಣದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ (ಉದಾ: ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ 65°C), ಅತ್ಯಂತ ಶೀತದ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ (ಹಿಮಸುರಿಯುವಲ್ಲೂ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲೇಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ), ಕಿವಿಗಡಚಿಕ್ಕುವ ಅತಿಯಾದ ಶಬ್ದ ಹೊಮ್ಮುವ ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು, ಕೈ-ಕಾಲುಗಳು ಸದಾ ಅದುರುತ್ತಿರುವಂಥ (VIBRATION) ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಭೌತಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ, ಆಹಾರ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿದಾಗ ಅನೇಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಜೈವಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸೋಂಕು ತರುವ ಮಿಣಿಜೀವಿಗಳು / ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳ ಕೂದಲು, ಉಣ್ಣೆ, ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ತೊಂದರೆಗಳುಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಯಾಂತ್ರಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಸದಾ ಚಲನಶೀಲವಾಗಿರಬಹುದಾದ ಯಂತ್ರಗಳೊಂದಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಅವುಗಳು ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರೀತಿ, ನೀತಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಪಾಯಗಳು ಅನೇಕ.

ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳು

ಒಂದೆಡೆ ಹತಾಶನಾದ ರೈತ; ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿ ಕಾಣಲಾಗದ ಕಾರ್ಮಿಕ; ನಾಳೆ ಏನಾಗುವುದೋ? ನಾಳೆ ನನ್ನ ಊಟ ಎಲ್ಲಿದೆಯೋ? ಎಂಬ ಅನಿಶ್ಚಯತೆಯಿಂದ / ಅಭದ್ರತೆಯಿಂದ, ಬಳಲುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು; ಇವರ ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲೂ ಏನೇನೂ ಆಗಿಲ್ಲವೇನೋ ಎಂಬಂತೆ ವರ್ತಿಸುವ ಅಣ್ಣತಮ್ಮಂದಿರು / ಅಕ್ಕತಂಗಿಯರು / ಬಂಧು ಬಾಂಧವರು / ನೆಂಟರಿಷ್ಟರು ತುಂಬಿರುವ ಈ ಆಧುನಿಕ ವಸ್ತು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವೀಯ ಸಂಬಂಧಗಳಿಗೆ, ಕಷ್ಟ–ಸುಖಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗುವ; ಅದಕ್ಕೆ ಒಲವನ್ನು ತೋರುವ; ಅದನ್ನೊಂದು ಜೀವನ ಮೌಲ್ಯವೆಂದು ಭಾವಿಸುವ ವಿವೇಕವಂತರು ವಿರಳವಾಗಿರುವುದು ಇಂದಿನ ಬದುಕಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ವಿಪರ್ಯಾಸ.

ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾದ ಒತ್ತಡ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಪಡೆದಿರುವ ಶಿಕ್ಷಣ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿ ಹಿನ್ನೆಲೆ, ಕುಟುಂಬ ಜೀವನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ಆತ ಉದ್ಯೋಗದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂಥವುಗಳು ಆತ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವಂಥವುಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಹಗೆತನ / ಶತ್ರುತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವುದು, ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು, ಆತಂಕ, ಖಿನ್ನತೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಗಂಟು ಬೀಳುವುದು,

ಕಾಯಿಲೆ ಇತ್ಯಾದಿ... ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸುವ; ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು.

ವಾತಾವರಣದ ವೈಪರೀತ್ಯಗಳು (ಅತಿಯಾದ ಉಷ್ಣ, ಗದ್ದಲ, ಸರಿಯಾಗಿ ಬೆಳಕಿಲ್ಲದಂಥ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭಗಳು) ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

1. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣದ ದಣಿವು, ಉಷ್ಣದ ಆಘಾತ, ಸುಡುಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಚರ್ಮದ ಮೇಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನಿಂದಾಗುವ ಕ್ಯಾಟರ್ಯಾಕ್ಟ್, ಅತಿಯಾದ ಶೀತದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ, ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿರುವಾಗಲೇ ಕಲ್ಲು ಸಿಡಿಸುವಂಥ ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು, ಶಬ್ದ ಅತಿಯಾದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಕಿವುಡುತನ, ವಿಕಿರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು, ಯಂತ್ರಗಳ ಬಳಕೆ ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಅಪಘಾತಗಳು, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಸಾವು; ವಿದ್ಯುಚ್ಛಕ್ತಿ ತಂತಿಗಳ ಆಕಸ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದುಂಟಾಗುವ ಸುಟ್ಟಗಾಯಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ.

2. ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

ಪಳತಕ್ಕೆ ಇಳಿಯುವ ಮುನ್ನ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ



(ಅ) ಅನಿಲಗಳು: ನಮ್ಮ ರೈತಬಾಂಧವರು ತಾವು ಬೆಳೆದ ದವಸ– ಧಾನ್ಯ, ಕಾಳು ಬೇಳೆಗಳನ್ನು, (ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು), ಪಳತ / ಹಗೇವು / ಕಣಜಗಳಲ್ಲಿ

ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದಿದೆ. ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಳತ / ಹಗೇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್‌ನಂತೆ ವಾಸನೆಯಿರುವ ಅತ್ಯಂತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ, ಹಳದಿ-ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಘಾತಕ ಅನಿಲದ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಕೊಳೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಧಾನ್ಯ-ಗಿಡಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೈಟ್ರೇಟ್ಸ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ವಾತಾವರಣದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸೇರಿಕೊಂಡು ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಂಬ ಅನಿಲದ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಇದು ನೈಟ್ರೋಜನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಮಾರಕ ಅನಿಲ ನಮ್ಮ ಶ್ವಾಸಕೋಶ / ಪುಪ್ಪುಸಗಳೊಳಗೆ ಬಂದಾಗ ನೈಟ್ರಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಆಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕೋಶಗಳನ್ನು ಸುಡುತ್ತದೆ; ಉಸಿರುಗಟ್ಟುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಪರಿಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗಿ ಪಳತ / ಹಗೇವುಗಳಿಗಿಳಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಬದುಕುಳಿದವರಲ್ಲಿ ಆಘಾತಕ್ಕೀಡಾದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಖಾಯಮ್ಮಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮೇಲಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಳತ / ಹಗೇವುಗಳಿಗೆ ಧಾನ್ಯ ತೆಗೆಯಲು ಇಳಿಯುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು / ರೈತರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಹಗೇವುಗಳಿಗೆ ಇಳಿಯಬೇಕು. ಬುದ್ಧಿವಂತ ರೈತರು ಪಂಜು ಹೊತ್ತಿಸಿ ಅದು ಪಳತ / ಹಗೇವುನಲ್ಲಿ ಉರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡೇ ಹಗೇವು / ಪಳತಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

(ಆ) ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ಸಾವಯವ / ನೈಸರ್ಗಿಕ ಧೂಳು: ಕಲ್ಲಿದ್ದಲು ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಧೂಳು, ಬೆಳ್ಳಿ ಬಂಗಾರ, ಸೀಸ, ಸತುವು, ಪಾತ್ರೆ, ಮಡಕೆ, ಕಪ್ಪು-ಸಾಸರು, ಕಲ್ಲು, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅದಿರು, ಗಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಧೂಳು ಅಲ್ಲಿನ ಕಾರ್ಮಿಕರ ಶ್ವಾಸಕೋಶದೊಳಗೆ ಹೊಕ್ಕು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.

ರೈತರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೊಯ್ಲು ಮತ್ತು ಕಣಸುಗ್ಗಿಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಕಬ್ಬು, ಹತ್ತಿ, ತಂಬಾಕು, ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಹೆಕ್ಕಿ, ಕೊಯ್ದು, ತುಳಿಸಿ, ತೂರುವಾಗ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಧೂಳು ಅವರ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳನ್ನು ಸೇರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ವಿಷಕಾರಿ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದಂಥ ಸೀಸ, ಮರ್ಕ್ಯುರಿ, ಕ್ಯಾಡ್ಮಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಬೆರಿಲಿಯಂ, ಆರ್ಸೆನಿಕ್, ಕ್ರೋಮಿಯಂನಂಥ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳು, ಅಲ್ಕಲಿಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಇಂಥವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಪಕ್ಷಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸಹಜೀವನ ನಡೆಸುವ ರೈತರು, ಕೃಷಿಕಾರ್ಮಿಕರು ಅನೇಕ ಜೈವಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಅಪಾಯಕಾರೀ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಗೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೀಡಾಗುವಂತಾಗುತ್ತದೆ; ಚರ್ಮದ ತುರಿಕೆ, ನವೆ, ಅಲರ್ಜಿಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವೆಂಬಂತಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳು

1. ಆಹಾರ : ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ದೊರಕುವಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿದ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ.
2. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು.
3. ಪರಿಸರ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನರಿತು ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳುವುದು.
4. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಸಮುದಾಯದ ಶೇ. 70ರಷ್ಟಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡುವುದು.
6. ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಕುರಿತಾಗಿ ಯಾಕೆ, ಯಾರು, ಯಾವಾಗ, ಹೇಗೆ, ಎಲ್ಲಿ, ಏನು ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಂಡು ರೋಗ ತಡೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು.
7. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ : ನಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪಡೆದು; ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ. ಅಧಿಕ ಸಂತಾನವೇ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಅನೇಕ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿದೆ. ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿಯನ್ನರಿತು ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಈ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಹೊರಬಂದು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ತುರ್ತು ಇಂದಿನದು.

ಈ ಸ್ವಯಂ ರಕ್ಷಣಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

1. ಕೃಷಿಯಲ್ಲಿ / ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಕೈ ರಕ್ಷಾಕವಚ / ಗ್ಲೌಸ್ ಇಲ್ಲದೆ ಮುಟ್ಟಬೇಡಿ; ಸಿಂಪರಣೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮೈತುಂಬ ಬಟ್ಟೆ, ಕೈ-ಮೂಗು-ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚುವ ಮಾಸ್ಕ್ ಧರಿಸಿ.
2. ಪ್ರಾಣಿ, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನಿರಿಸುವ ಕೊಟ್ಟಿಗೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಬರುವ ದೊಡ್ಡ ಕಿಟಕಿಗಳನ್ನಿರಿಸಿ.
3. ನೀವು ಬಳಸುವ ಆಯುಧಗಳು / ಯಂತ್ರಗಳು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
4. ಅತಿಯಾದ ಸದ್ದು-ಗದ್ದಲ ಉಂಟಾಗುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಆಯಾ ಕಾಲಮಾನ / ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಉಡುಪು ಧರಿಸಿ.
6. ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
7. ಸಮತೋಲನ / ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
8. ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ; ಅಗತ್ಯವಾದಾಗ ತಜ್ಞರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ.

ಆಡುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ತೋಡುವ ಗುದ್ದಲಿ ಕೊಡಬೇಡಿ.

VII (5) ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ಸಂದರ್ಭ; ಆಗದಿರಲಿ ಕಹಿ

ಮಧುಮೇಹ ಎಂಬ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ನಮ್ಮ ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ ಗ್ರಂಥಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದನೆ ಮಾಡದಿದ್ದಾಗ ಇಲ್ಲವೆ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾದಂಥ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ಅನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದೆ ಇದ್ದಾಗ.

ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ದೈನಂದಿನ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾದ ಬಳಿಕ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಗ್ಲುಕೋಸ್ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಒಯ್ಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ (ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್)ದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎನ್ನುವ ಒಂದು ರಸದೂತವು (ಹಾರ್ಮೋನ್) ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಎಂಬುದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬಾಗಿಲುಗಳಿಗೆ ಬೀಗದ ಕೈ ಇದ್ದಂತೆ. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನಿಂದ ಬಾಗಿಲು ತೆಗೆದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿಯೇ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೈಪರ್‌ಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ರಕ್ತದ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಟ್ಟದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಕ್ಷಣಗಳು : ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವು, ಹೆಚ್ಚು ಬಾಯಾರಿಕೆ, ದ್ರವಕ್ಕಾಗಿ ತಹತಹ, ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಜೊಂಪು ಬಂದಂತೆ, ಸದಾ ಆಯಾಸವಾದಂತೆ ಅನ್ನಿಸುವುದು, ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೆ ಗುಣವಾಗದಿರುವುದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕ ನಷ್ಟ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ, ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ತೋರಿ ಬರುವ ಮಧುಮೇಹ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡವುತ್ತದೆ.

ಎಲ್ಲೆ ಮೀರಿದಲ್ಲಿ...

ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಪ್ರಮಾಣ. ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಕೆಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯಕಾರಿಯಾದಂಥ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಾದ ಗಾಯ ವಾಸಿಯಾಗದೆ ಕೊಳೆತ ಭಾಗವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೋಂಕುಗಳಿಗೀಡಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದಂಥ ದುರ್ಗತಿ, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಗಳ ಕಾಯಿಲೆ.. ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಗೆ, ನರಗಳಿಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಸೋಂಕುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ!

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ್ನು ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೇ ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದಾಗುವ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಎಲ್ಲರಂತೆ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳು

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ನಗರೀಕರಣ, ಕೈಗಾರಿಕಾಕರಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು, ಬದಲಾದ ಪರಿಸರ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಅನುವಂಶೀಯತೆ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್‌ನ ಬೀಟಾಸೆಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುವಂಥ ಅಂತರ್ದೈಹಿಕ ಪ್ರತಿರೋಧ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳೇ ಕಾರಣ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ(ಬೊಜ್ಜು), ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದ ಜೀವನ ಶೈಲಿ–ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದಕೆ ್ಕ ಕಾರಣಗಳು.

ಯಾರು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಆಗಲು ಸಾಧ್ಯ?

ಇಂಥದೊಂದು ಕುತೂಹಲಕರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಮನದಲ್ಲಿಯೂ ಮೂಡುವುದು ಸಹಜ. ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ತಂದೆ ತಾಯಿಯರಿಬ್ಬರೂ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಒಬ್ಬರು ಪೋಷಕರು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಆಗಿದ್ದು ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಮಧುಮೇಹ ಕಂಡುಬಂದ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಬಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಾಗುವ ಸಂಭವ ಶೇ. 25. ಕುಟುಂಬದ ಯಾರಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಈಗಾಗಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿತವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಉಂಟು.

ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನಿಂದಾಗುವ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು

ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವುದೇ ಜನಾಂಗ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಅಂತಸ್ತು, ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ತರುವ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೋಮಾ ಅಥವಾ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ಕೀಟೋ ಅಸಿಡೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಹೋಗುವಂಥ ತೊಡಕುಗಳುಂಟಾಗಬಹುದು.

ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ತಿಳಿಯುವ ಕುತೂಹಲವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಿರೋ ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುತು ಹಾಕಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಲಕ್ಷಣಗಳ ಜೊತೆ ಇರುವ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಅಂಕವು 7ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ (ಮಧುಮೇಹಿ) ಆಗಿರಬಹುದು.

ಪದೇ ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ	–	4 ಅಂಕಗಳು
ಯಾವಾಗಲೂ ಹಸಿವು	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ದ್ರವಕ್ಕಾಗಿ ತಹತಹ	–	4 ಅಂಕಗಳು
ಯಾವಾಗಲೂ ದಣಿವು	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಗುಣವಾಗದ ಗಾಯಗಳು	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಯೋನಿಯ ಸೋಂಕು	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯ	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಕಾರಣವಿಲ್ಲದ ತೂಕ ನಷ್ಟ	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯನಿಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ.	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಧಡೂತಿ ದೇಹ/ಸ್ಥೂಲಕಾಯ	–	3 ಅಂಕಗಳು
ಪಾದದಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟಿದ ಹಾಗೂ ಕಚಗುಳಿಯ ಅನುಭವ	–	2 ಅಂಕಗಳು
ಮಸುಕು ದೃಷ್ಟಿ	–	2 ಅಂಕಗಳು

ನೀವು ಮುಂಜಾನೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಮತ್ತು ಊಟದ ಬಳಿಕ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ತಪಾಸಣೆ ನಡೆಸಿ ನೀವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಖಚಿತಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇಲ್ಲದವರಲ್ಲಿ/ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುವಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏನೂ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ 80–120ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀ.

ಉಪಾಹಾರವಾದ 2 ಗಂಟೆ ಬಳಿಕ 140–160ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀ.

ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (ರ್‍ಯಾಂಡಮ್)200ಮಿ.ಗ್ರಾಂ/ಡೆಸಿಲೀ.ಗಿಂತ ಕಮ್ಮಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆಯೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ನಿರ್ಧಾರವಾದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ತಹಬಂದಿಯಲ್ಲಿಡುವುದು (Control) ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ.

ಹೀಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಚಮತ್ಕಾರೀ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವವರ ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗದಿರಿ; ನಿಮ್ಮ ಹಣ, ವೇಳೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಿರಲಿ.

ನಿಮಗೆ ಎಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಿಮಗೆ ಯಾವ ಮಾದರಿಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ, ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ, ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಾಯ, ದೇಹತೂಕ ಹಾಗೂ ಸಂಬಂಧಿತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ 5 ಪ್ರಧಾನ ಅಂಶಗಳು:

ಮೊದಲನೆಯದು: ಮಧುಮೇಹದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶದವಾಗಿ 'ಮಾಹಿತಿ' ಪಡೆಯುವುದೇ ಪ್ರಾರಂಭ ಬಿಂದು. ಮಧುಮೇಹ, ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬದವರ ಮೇಲೆ ಎಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ? ಲಭ್ಯವಿರುವ ಇತರೆ ಸಹಾಯಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳಾವುವು? ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ, ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಯಾರಿಂದ, ಯಾವ ರೀತಿಯ ಸಹಾಯ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

ಎರಡನೆಯದು: ಬಹುಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ 'ಆಹಾರ ಯೋಜನೆ'

ಮಧುಮೇಹವೆಂಬುದು ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ–ಬಳಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ವಿಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಆಹಾರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯೇ ಹೊರತು, ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಇದು ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು, ಇವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು, ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಿ ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ.

ಆಹಾರವು ಸಮತೋಲನವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು/ಶಕ್ತಿ ಇತಿ–ಮಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹದಂಥ ಆಹಾರ

ಪರಿವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರೂ ಸಹ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿನ್ನುವಂಥ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಆಯಾ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗ, ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸೂಕ್ತವಾದ ತೂಕವನ್ನು ಗಳಿಸಿ, ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಲು ಮಧುಮೇಹದವರ ಆಹಾರ ಸಮತೋಲನವಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರ ಅಗತ್ಯಗಳು ಊಟ-ತಿಂಡಿಗಳಿಂದ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಸ್ವಾರಸ್ಯಕರವಾಗಿದ್ದು, ರುಚಿಕರವಾಗಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಟ್ಟು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವಂತಿರಬೇಕು.

ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸುಮಿಶ್ರಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರ (ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು-ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು-ಹಂಪಲು, ಬೀಜಗಳು) ದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆಂಬುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ.

ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ:

ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವುದೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಥರದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಂಜಾನೆ, ಸಂಜೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದಲ್ಲ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ಇದ್ದು ಅವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಹಾರ ಬದಲಾವಣೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಜಾಣ್ಮೆಯಿಂದ ಬಳಸಬಹುದು.

ಅದಲು ಬದಲು(ವಿನಿಮಯ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಆಹಾರ

ಬದಲಿ ಆಹಾರಗಳು ಊಟದಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ ನೀಡುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿರುವ ಸಮಾನಾಂತರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಈ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರುಚಿ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಹೋಗುವ, ನಮನೀಯವಾದ /ಎಕ್ಸೈಟಿಂಗ್-ಥ್ರಿಲ್ಲಿಂಗ್ ಎನ್ನಬಹುದಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ವಿನಿಮಯಸಾಧ್ಯವಾದ ಇವುಗಳನ್ನು 6 ಮುಖ್ಯ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಬಹುದು.

1. ದವಸಧಾನ್ಯಗಳು 1. ರಾಗಿ, 2. ಜೋಳ, 3. ಅಕ್ಕಿ, 4. ಗೋಧಿ, 5. ಸಜ್ಜೆ, 6. ನವಣೆ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. ಮಾಂಸ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳು
3. ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನಿಂದ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳು
4. ತರಕಾರಿಗಳು
5. ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು
6. ಎಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿರುವ ಬೀಜಗಳು

ಒಂದು ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅದಲು ಬದಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಉದಾ: ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಅಡಿಗೆಗಳು: ಒಂದು ಚಪಾತಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ಇಡ್ಲಿಗೆ ಸಮ (ಮಧ್ಯಮ ಗಾತ್ರದ್ದು) ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬ್ರೆಡ್ಡಿನ ಹೋಳು ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಗಂಜಿ/ಅಂಬಲಿಗೆ. ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು, ಎರಡು ಚಪಾತಿಗಳನ್ನು ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಅದು ಎರಡು ಇಡ್ಲಿಗಳಿಗೆ ಎರಡು ಬ್ರೆಡ್‌ನ ಹೋಳುಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲವೆ 5–6 ಚಮಚೆ ಅನ್ನಕ್ಕೆ ಸಮ. ಈ ತೆರನಾದ ಬದಲಾವಣೆ ಅದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಸೇವಿಸಲು ಅನರ್ಹವಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಶರಬತ್ತು, ಕೇಕ್, ಡಬ್ಬಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಕೆಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಹಾರ್ಲಿಕ್ಸ್, ಬೋರ್ನ್‌ವೀಟಾ, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ, ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳು, ಕ್ಯಾಂಡಿ, ಸಿಹಿ ಚಟ್ನಿ, ಬಿಯರ್, ಸಿಹಿ ವೈನ್.

ಅಡಿಗೆ ಮಾಡುವಾಗ ಸಾಂಬಾರು/ಸಾರಿಗೆ ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಬಾರದು.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರನೆಯ ಸಾಧನ : ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿಡಲು, ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ದೇಹದ ಸಮಗ್ರ ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ (ಅತಿಯಾದ ಸೆಖೆ ಹಾಗೂ ಚಳಿಯಿಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ) ವ್ಯಾಯಾಮ ಅಗತ್ಯ

ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೃದಯ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮತ್ತು ಮಾಂಸ ಖಂಡಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದೇನೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಗ್ಲೂಕೋಸನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಎಂಬ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಚುರುಕು ನಡಿಗೆ, ಓಡುವುದು, ಬೈಸಿಕಲ್ ತುಳಿಯುವುದು, ಈಜಾಟ, ಬ್ಯಾಡ್ಮಿಂಟನ್, ಟೆನ್ನಿಸ್‌ನಂಥ ತಮಗಿಷ್ಟವಾದ ಯಾವುದೇ ಚಟುವಟಿಕೆಯಾಗಬಹುದು. ಇದು ಖರ್ಚಿಲ್ಲದ ಸುರಕ್ಷಿತ ಮಾರ್ಗವೂ ಹೌದು.

ವ್ಯಾಯಮದ ಬಗ್ಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

1. ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.
2. ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆರಂಭಿಸಿ ಆದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ.
3. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನಿಮಗಿಷ್ಟದ ನಿಗದಿತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
4. ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುವನ್ನು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಕುಗ್ಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
5. ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ (ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಕೆಳಮಟ್ಟ)ದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲು ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಡ ಯಾರಾದರೂ ಸ್ನೇಹಿತರು/ಬಂಧುಗಳು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಾಡಬಾರದು: (1) ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ. (2) ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ಆರಂಭಿಸಬೇಡಿ

(3) ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಲ್ಲದಾಗ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಸಾಧನ: ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಇನ್ಸುಲಿನ್.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳು ಪೂರಕ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಇದು ಶಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಏನೇನೂ ಪರಿಣಾಮವಾಗದು. ಇಂತಹ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ದೇಹವು ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಹೀರುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಕೆಲವಿವೆ. ಪ್ರಕ್ರಿಯಾ ವಿಧಾನ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವುದು ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ತಕ್ಕದಾದುದು ಯಾವುದು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಡಾಕ್ಟರು ನಿರ್ಧರಿಸಲಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುವಾಗ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿಕೊಂಡು ಪ್ರತಿದಿನ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ, ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಕೆಲವು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ).

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಐದನೆಯ ಸ್ಥಾನ: ನಿಯಮಿತ ಮಧುಮೇಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು (ಮಾನಿಟರಿಂಗ್)

ನಿಮ್ಮ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ನಿರ್ವಹಣೆ ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿಯಲು, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಅಳೆಯುತ್ತಾ ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಮಾನಿಟರಿಂಗ್‌ನ್ನು ನೀವು ಲ್ಯಾಬೊರೇಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ವಿವಿಧ ಸೆಲ್ಫ್ ಬ್ಲಡ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಾನಿಟರಿಂಗ್ ಸಾಧನಗಳ ಮೂಲಕ ಕೈಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಲ್ಲ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ತಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಎಷ್ಟು ಸಮಯ ಬಿಟ್ಟು/ಸಮಯದ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರಿಂದ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಪದೇ ಪದೇ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕೆಲವು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳು

* ಒಳ್ಳೆಯ ಹಾಗೂ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ರಕ್ತದ ನಿಯಂತ್ರಣವನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಬಯಸಿದಾಗ
* ಯಾವುದೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ಸಣ್ಣಮಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ, ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿರಲಿ
* ಒತ್ತಡದ ಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ
* ಮೂತ್ರಪಿಂಡ, ಹೃದಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳೂ ಇದ್ದಾಗ
* ಪದೇ ಪದೇ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವವರಲ್ಲಿ
* ಮಧುಮೇಹವಿರುವ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ
* ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಧಾನ ಅಥವಾ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದಾಗ

ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಕೆಲವರು ಮೂತ್ರದ ಸಕ್ಕರೆಯ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಇದನ್ನು ತಳಹದಿ (basis) ಯಾಗಿಸಬಾರದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ರಕ್ತದ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಹೋಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದು ಕಡಿಮೆ ನಿಷ್ಕೃಷ್ಟ (Reliable) ವಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ದಾಖಲೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ತುಂಬ ಮುಖ್ಯವಾದುದು. ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಎಷ್ಟಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ದಿನದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬರೆದಿಡಿ.

ಈ ದಾಖಲೆ ಪುಸ್ತಕವು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಇದರ ಪ್ರಕಾರ ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಉಚಿತವಾದ ಮಧುಮೇಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮುಂದೆ ನೀಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕಾಳಜಿ

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವೆನಿಸಿದರೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು. ಆದರೆ ಓರಲ್ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಕ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಕನಿಷ್ಠ 1/2 ಕಪ್‌ನಷ್ಟು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ

ಲಘು ಉಪಾಹಾರ ತಿನ್ನಿರಿ.

ಸೋಂಕು ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿರುವಾಗ, ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಗಳಾದಾಗ, ವಿಪರೀತ ಆಯಾಸ ಆಗುತ್ತಿದ್ದು ಉಸಿರು ಕಿರಿದಾಗಿರುವುದು ಅಥವಾ ತೂಕಡಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದು ತೀರಾ ಅಸ್ವಸ್ಥ ಹಾಗೂ ನೋವಿನ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಬೇಕು.

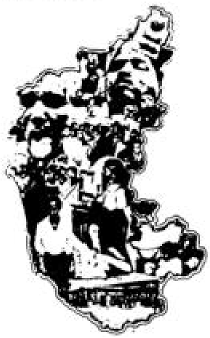
ನೀವು ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನಾದರೂ ಕುಡಿದಾಗ/ತಿಂದಾಗ ವಾಂತಿಯಾಗುವಂಥ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುವಾಗ ಲೋ ಬ್ಲಡ್ ಶುಗರ್ ಮಟ್ಟದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಲಕ್ಷ್ಯವಿರಿಸಿರಿ.

* * *

ಸಣ್ಣ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕು.

VII (6) ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ - ನಿಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲೇ ಇದೆ ಆನ್ಸರ್

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ರೋಗ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಯಾವುದೇ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಾದರೂ ಕಂಡು ಬರುವಂಥಾದ್ದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಅಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ, ಅಸಹಜವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಮತ್ತು ದೂರದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಿ ರೋಗ ಉಲ್ಬಣಗೊಂಡಾಗ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.



ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ನೂರಕ್ಕೆ ಹನ್ನೆರಡರಷ್ಟು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳ ಪಾಲು ಅರ್ಧಭಾಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು. ಜೀವಿತಾವಧಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿದ್ದು, ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಕಂಡುಬರುವಂಥ ಎಂಟು ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣಗಳು ಮತ್ತು ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವಂಥ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದಾಗ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಗಣನೀಯ ಅಂಶಗಳು: ಆಹಾರ, ತಂಬಾಕು, ಮದ್ಯ, ಸೋಂಕುಗಳು ಮತ್ತು ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು/ರಸದೂತಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವಂಥವು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲೂ 30 ಲಕ್ಷದಷ್ಟು ಜನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆನ್ನುವ ಒಂದು ಅಂದಾಜಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಗುವಂಥ ಸುಮಾರು 7 ಲಕ್ಷ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಿಗಳ ಹೊರೆ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳೆಂದರೆ ಬಾಯಿ/ಗಂಟಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅನ್ನನಾಳ, ಜಠರ ಮತ್ತು ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳು, ಸ್ತನ, ಬಾಯಿ/ಗಂಟಲು ಮತ್ತು ಅನ್ನನಾಳಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಮತ್ತು ದ್ವಿತೀಯ ಹಂತದ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ನಿಲುಕುವಂಥವು. ಶೇ. 91ರಷ್ಟು ಬಾಯಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ತಂಬಾಕಿನ ದುರಭ್ಯಾಸವೇ ನೇರವಾಗಿ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂಥ ಕಾರಣ.

ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳ ಪಾಲು ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು. ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣಗಳು: ಲೈಂಗಿಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು, ಅತಿ ಚಿಕ್ಕ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮದುವೆಯಾಗುವುದು, ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು, ಬಹಳಷ್ಟು ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚುವಿಕೆಗೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಇರುವಂಥ ಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕುರಿತಾಗಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸುವುದು ಮುಖ್ಯ

ಬಾಯಿ, ಗರ್ಭಕೊರಳು ಮತ್ತು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸಿ, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವತಃ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಅನುಮಾನ ಬಂದಾಗ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣವೆಂದರೆ: ತಂಬಾಕು ಮತ್ತು ಮದ್ಯ ಸೇವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಹೊರತಾಗಿ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಷಕಿರಣಗಳಿಗೆ (X-ray) ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವಂಥವರು ನಂತರ ಪಿತ್ತಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯುವುದು; ಆಹಾರ, ಔಷಧಿ, ಅಲಂಕಾರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದಾದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳಿಗಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದು, ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಪೂರ್ವ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ

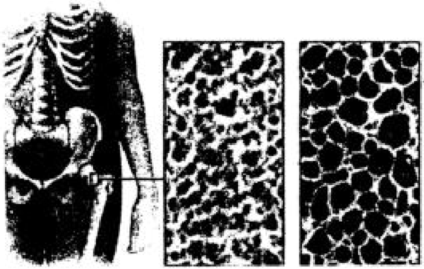
ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುವುದು. ಅಂದರೆ ಜನರು ಅಪಾಯ ಸೂಚಕ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಈ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದರೆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಗಂಟು/ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಚ್ಚೆ/ನರೂಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಹಲವು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಕಾಡುವ ಕೆಮ್ಮು/ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಮತ್ತು ಮಲ–ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಯಗಳು ಕಂಡುಬಂದು ಬಹಳ ದಿನ ಹಾಗೇ ಇರುವುದು. ಋತುಚಕ್ರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು, ಬಹಳ ದಿನ ವಾಸಿಯಾಗದಂಥ ಗಾಯಗಳು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ತೂಕನಷ್ಟ ಇತ್ಯಾದಿ.. ಇವು ಅಪಾಯದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೆಂದು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೋರಬೇಕು.

1/3ಭಾಗದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದಾದಂಥವು ಮತ್ತು 1/3ಭಾಗದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಿಗೆ ಆರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗುಣಪಡಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಇರುವಂಥವುಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣಾಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪೂರ್ವದ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅಂದೊಡನೆ ಕ್ಯಾನ್ಸಲ್ ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಿಲ್ಲವಲ್ಲದೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ EARLY DETECTION OF CANCER SAVES LIVES / 'ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ ಸಾವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ರೈತರ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಕುಟುಂಬದ ಇಬ್ಬರು ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ 1 ಲಕ್ಷದ ವಿಮೆ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

VII (7) ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಮುರಿತ ತಡೆವ ಬಗೆ



ಅಕ್ಟೋಬರ್ 20, ವಿಶ್ವ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ದಿನ. ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಅಂದರೆ ಮೂಳೆಗಳು Porous/brittle ಆಗುವುದು/ ಅಸ್ಥಿ ರಂಧ್ರತೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ (Bone Mass) 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. Calcium ಮತ್ತು ಇತರೆ ಖನಿಜಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಗುವಂಥಾದ್ದು. ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಋತುಚಕ್ರ ಅಂತ್ಯವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಚಿಕ್ಕ ಗಾತ್ರದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವ ತೀವ್ರತೆ ಪುರುಷರಿಗಿಂತ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು.

ಸೊಂಟನೋವು, ಬೆನ್ನುನೋವು, ಮುಂಗೈಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು.. ಇತ್ಯಾದಿ ಆರಂಭದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ತೋರಬಹುದು. ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ OP ಆಗದಂತೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ (oestrogen) ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಸ್ರವಿಕೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ದುರ್ಬಲಗೊಂಡ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ, ಸೊಂಟದ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ಮುಂಗೈ ಮುರಿತಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವಂಥ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. OP ಸಮಸ್ಯೆ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಅಲ್ಲದೆ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲೊಂದು. ಅತ್ಯಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದು ಬಾಲ್ಯದ ಮೊದಲೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ವೇಗವಾಗಿ ಮೂಳೆಗಳ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದು ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರಾಯಕ್ಕೆ ಬಂದಾಗ: ಅಂದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 11–14 ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಮತ್ತು ಗಂಡುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 13–17 ವರ್ಷದವರೆಗೆ, ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಮಕ್ಕಳು

ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ನಿಂದ ಕೂಡಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವವರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದು ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನೇ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾದ ಮೂಳೆಗಳ ರಚನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದಕ್ಕೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ 800mgನಷ್ಟು, ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ 1400mgನಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್-ಡಿ ನಿತ್ಯದ ಅವಶ್ಯಕತೆ 400–600IUಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ರಾಗಿ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು, ಮೀನು-ಮೊಟ್ಟೆ-ಬೇಳೆ-ಕಾಳುಗಳು ನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿಟಮಿನ್-ಡಿಗಾಗಿ ಮುಂಜಾನೆಯ ಎಳೆಬಿಸಿಲಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು (ಆಚ್ಛಾದಿತರಾಗಬೇಕು). ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದು OP/ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ನಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಮೂಳೆಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರೆಗೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಇದೆಯೆಂಬುದು ಗೊತ್ತಾಗದೆ ಇರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಮೂಳೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಂಥ Vit-D ಯುಕ್ತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಸೇವಿಸಬೇಕು. Oestrogen ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ್ನು ಹೋಲುವ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಸೋಯಾಬೀನ್‌ನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದರೊಂದಿಗೆ ಋತುಚಕ್ರ ನಿಲ್ಲುವಾಗ ತಲೆದೋರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೂ ಉತ್ತಮ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಮದ್ಯಪಾನಿಗಳು, ಧೂಮಪಾನಿಗಳು ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಕಾಫಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿರುವಂಥವರು OP ಗೀಡಾಗುವಂಥ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಅಧಿಕವಾದ್ದರಿಂದ ಈ ಕುರಿತು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, Vit-Dಯುಕ್ತ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು Multi vitamin ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವನೆ, ನಿಯಮಿತ ವ್ಯಾಯಾಮ

ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಗೆ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಹಾನಿ ಮತ್ತು ಮೂಳೆಮುರಿತಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

* * *

ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಮಕ್ಕಳ ಶಿಕ್ಷಣದ ಪೂರ್ತಿ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸುವುದು, ಬೆಳೆ ಬೆಳೆಯಲು ಬಡ್ಡಿ ರಹಿತ ಸಾಲ ನೀಡುವುದು ಸರ್ಕಾರದ ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆಯಾಗಬೇಕು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಅಂಧತ್ವ ತಡೆಯಲು 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗಯುಕ್ತ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು ಇತ್ಯಾದಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

VII (8) ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಲ್ಲುಗಳು



ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಕಲ್ಲಿನ ಹರಳುಗಳು ಮೂತ್ರನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಾಗ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳು ಸೇರುವ ಭಾಗ ಹಾಗೂ ವೃಷಣ (Testis)ಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಕೆಟ್ಟದೆನಿಸುವ, ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸುವುದುಂಟು.

ನಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊನೆಯ ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಹುರುಳಿಕಾಳಿನ ಆಕಾರದ ಸುಮಾರು 4 ಇಂಚು ಉದ್ದ ಮತ್ತು ಎರಡೂವರೆ ಇಂಚು ಅಗಲದ 'ಕಿಡ್ನಿಗಳು' ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ 2 ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳ ಕಾರ್ಯ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು. ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲೂ ಸುಮಾರು 10 ಲಕ್ಷಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ತೆಳ್ಳನೆಯ, ಉದ್ದದ 'ನೆಫ್ರಾನ್'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳಿವೆ. ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ಒಳಗಡೆ 50 ಮೈಲಿಗಳುದ್ದಕ್ಕಾಗುವಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ನಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿ ನಿಮಿಷವೂ ಸುಮಾರು 1 ಲೀಟರ್‌ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತ ಇವುಗಳ ಒಳಹೋಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ, ಲವಣಗಳು ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣವೇ ಈ ನೆಫ್ರಾನ್‌ಗಳ (Nephrons) ಕೆಲಸ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ತರಕಾರಿ ಬುಟ್ಟಿಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವಾಗ ಹೇಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ, ಕೆಟ್ಟು ಹಾಳಾಗಿರಬಹುದಾದಂಥ ಕಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿರುವುದನ್ನ ಪುನಃ ಬುಟ್ಟಿಯ ಒಳಗಡೆ ಹಾಕುತ್ತೇವೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಿಗೆ ಬಂದಂಥ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 99 ಭಾಗ ಪುನಃ ದೇಹವನ್ನು ಸೇರಿ ಕೇವಲ ಶೇ. 1 ಭಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಉತ್ಪಾದಿಸಲ್ಪಡುವ ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ನಾವು ಸೇವಿಸುವಂಥ ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ಹವಾಮಾನದ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳೇ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು 50 ಗ್ರಾಂ.ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಘನತ್ಯಾಜ್ಯ (Solid Waste) ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿನ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಸ್ತುಗಳು ಘನರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದು ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಆಕ್ಸಲೇಟ್/ಯೂರೇಟ್‌ನಿಂದಾದ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಈಗಾಗಲೇ ಹಿಂದೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅವು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, Kidney stonesಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬಿಸಿಲು ಮತ್ತು ಒಣಹವೆ ಇರುವಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುವವರು ದಿನಕ್ಕೆ 10–12 ಲೋಟಗಳಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನಾವು ಸಾಕಷ್ಟು ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಹೊರಹೋಗುವ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಅದು ಬಣ್ಣರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಎರಡನೆಯದು, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ ಎಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಸಾಬೀತಾಗಿರುವ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೊಸಂಬಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಕಡಲೇಬೀಜ(ಶೇಂಗಾ) ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು.

ಮೂರನೆಯದು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಲ್ಲು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಂಬುದೂ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಮನಗಂಡಿರುವ ಅಂಶ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಂಸಾಹಾರಪ್ರಿಯರು ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ 70 ಗ್ರಾಂ.ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗೆಯೇ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಹಾಲು, ಮೊಸರುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೊಳಿತು.

ಹೀಗೆ ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸರಳ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮೂತ್ರಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* * *

ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದು ಆಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷ ತಜ್ಞರುಗಳ ಬಳಿ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿದೆ ; ಆರೋಗ್ಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರೋಣ.

VII (9) ಹೃದಯದ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುವ ಬಗೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ರಸ್ತೆ ಅಪಘಾತಗಳ ಕಾರಣಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಜನರು ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸಾವಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ದುರ್ಮರಣಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಪ್ರಪಂಚದ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಭಾರತೀಯ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕಾದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾದ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನರನ್ನು ಸಾವಿನ ದವಡೆಯಿಂದ ಹೊರತರಬಹುದು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು. ಹೃದಯವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವ ಅಂಶಗಳು ಯಾವುವು? ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಬೇನೆ ಉಂಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು? ಎಂದು ತಿಳಿದಿರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.



ನಮ್ಮನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ, ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲೇ ಅತ್ಯಂತ ಶಕ್ತಿಶಾಲಿ ಪಂಪ್ ಹೃದಯವೆಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೃದಯ ಬಡಿತದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಚಿಮ್ಮುವ ರಕ್ತ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 60 ಕಿ.ಮೀ. ಉದ್ದಗಲಕ್ಕೆ ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೂಲಕ ದೇಹದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗೂ ತಲುಪುತ್ತದೆ. ನಿಮಿಷವೊಂದಕ್ಕೆ 80 ಬಾರಿ ಬಡಿಯುವ ಹೃದಯ ಸುಮಾರು 5 ಲೀಟರ್‌ನಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ, ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು 2,500 ರಿಂದ 5,000 ಗ್ಯಾಲನ್‌ನಷ್ಟು ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೊರಗೆಡುವುತ್ತದೆ. ಪಂಪ್ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಇಪ್ಪತ್ತುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂತಹ ಬಲಶಾಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಪೋಷಣೆ ಸಿಗುವುದು ಕರೋನರಿ ಅಭಿದಮನಿ (Artery) ಗಳಿಂದ. ಇಂಥ ಕರೋನರಿ ಆರ್ಟರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬ್ಲಾಕ್ ಆದಾಗ ಅಂದರೆ, ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯ ತನ್ನ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನಿಗೆ ಬೆಟ್ಟಹತ್ತುವಾಗ/ಮೆಟ್ಟಿಲುಗಳನ್ನು ಹತ್ತುವಾಗ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಅದು ಬೆನ್ನಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ, ಭುಜಗಳಿಗೆ, ಕೈಗಳಿಗೆ ಹರಿದಾಡಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ ಎಂಜೈನಾ ಪೆಕ್ಟೋರಿಸ್ ಅಂದರೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ (Warning Signal,) ಅಪಾಯದ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಕೇವಲ 2-3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಇದ್ದು ಹೋಗುವ ಇಂಥ ಎದೆ ನೋವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ, ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯ ತುದಿಯನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದ ಟೈಟಾನಿಕ್ ಹಡಗಿನ ನಾವಿಕರಿಗೆ ಒದಗಿದ ದುರಂತ ಸ್ಥಿತಿ ಬರಬಹುದು.

ಶ್ರಮವಾದಾಗ ಎದೆ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆವರು ಬಂದು, ಸುಸ್ತಾದಂತೆ ಆಗಿ, ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಾಗ, ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ಈ ಕುರಿತು ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಈ ತರದ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದಾದವರೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. **ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ:** ಕುಟುಂಬದ ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಗಳಿದ್ದಲ್ಲಿ. **ಎರಡನೆಯದಾಗಿ:** ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿ ಬೊಜ್ಜಿದ್ದು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದಂತಹ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, **ಮೂರನೆಯದು:** ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು

ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, **ನಾಲ್ಕನೆಯದು:** ಮಧುಮೇಹಿಯಾಗಿದ್ದು ಒತ್ತಡಭರಿತ ಜೀವನ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ಸುಕರಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ 1) ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, 2) ರಕ್ತದ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಪೂರೈಕೆ ದೋಷವನ್ನರಿಯಲಿಕ್ಕೆ ಟ್ರೆಡ್‌ಮಿಲ್ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಸ್ ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈ ಒತ್ತಡ ಪರೀಕ್ಷೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ (Positive) ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಋಣಾತ್ಮಕವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಮುಂದಿನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

3) ಕೊರೀನರಿ ಆರ್ಟರಿಗಳು (Coronary Artery) ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿವೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಕರೋನರಿ ಆಂಜಿಯೋಗ್ರಾಮ್ (Coronary Angiogram) ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ಶೇ. 70 ಭಾಗ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಲೂನ್ ಆಂಜಿಯೋಪ್ಲಾಸ್ಟಿ (Baloon Angioplasty) ಅಥವಾ ತೆರೆದ ಹೃದಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬೈಪಾಸ್ (By-pass) ಮಾಡಿಸಬಹುದು.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಬಹಳಷ್ಟು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ, ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಕಾಲ್ನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು, ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ-ನಿಮ್ಮ ಕೈಗೊಂಬೆಯಾಗಿರುವಂತೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಬಲ್ಲವು. ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಘೋಷಣೆ 'Move For Health-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಚಲಿಸಿ' ಎಂಬುದನ್ನು ಸದಾ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

* * *

ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೀಡಾದ ಸಣ್ಣ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಅವರು ಬೆಳೆಯದ ದವಸ-ಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆ-ಕಾಳು, ಮೇವು-ಹಿಂಡಿ ರಿಯಾಯತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಸರ್ಕಾರದ ಕೂಪನ್ನುಗಳ ಮೂಲಕವೇ ಲಭ್ಯವಾಗುವಂತಾಗಬೇಕು.

VII (10) ಅತಿ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣ ಬಹುಮುಖ್ಯ

ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದೆ, ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಸಾಧ್ಯವಾಗದು. ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವೈದ್ಯರು ಇಲ್ಲವೆ ದಾದಿಯರು ಅಳೆದಾಗ ಎರಡು ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಮೂದಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿರಬಹುದು. ಹೃದಯ ಸಂಕೋಚನ ಒತ್ತಡ ಅಥವಾ Systolic Pressure ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಮೇಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆ; ಹೃದಯ Contract ಆದಾಗ ಅಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕದಾದಾಗ ಒತ್ತಡವನ್ನು ತೋರುವಂಥದು. Diastolic Pressure ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆ; ಹೃದಯ ಹಿಗ್ಗಿದಾಗ. Relax ಆದಾಗ ತೋರುವಂಥದು.

ಸಹಜ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೆಂದರೆ ಮೇಲಿನ ಸಂಖ್ಯೆ 130ಕ್ಕಿಂತ ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಸಂಖ್ಯೆ 85ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

140/90 ಅಥವಾ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಉಳ್ಳಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುವಂಥ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಇರದಿರಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಡವ ಹೊರತು ತಮ್ಮ ಅರಿವಿಗೇ ಬಾರದಿರಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಬಳಲುವ ಪ್ರತಿ ನಾಲ್ಕು ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ತಮ್ಮ ದೇಹ ಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಿರಬಹುದೆಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕಲ್ಪನೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆ, ಹೃದಯ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳು ವಿಫಲವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಶುರುವಾದಾಗ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಬಹುದು. ಇದು ನಿಶ್ಶಬ್ದ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಎಂಬ ಕುಖ್ಯಾತಿ ಪಡೆದಿದೆ ಕೂಡ. ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಅಳೆದು ನೋಡಿದಾಗಲೂ ಹಾಗೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ನಾವು ಬಳಸುವ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ Hypertension. ಬಹಳಷ್ಟು ಬಾರಿ 30 ಮತ್ತು ನಲವತ್ತರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಶುರುವಾಗುವ ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢ. High BP ಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಥಟ್ಟನೆ ಕೆರಳುವವರೂ, ಉದ್ವೇಗಕ್ಕೊಳಗಾದವರೂ, ಎಗರಿಬೀಳುವವರಂತೆಯೂ ಇರಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ಜನ ಶಾಂತ ಸ್ವಭಾವದವರು, ಸಮಚಿತ್ತದಿಂದ ಕಂಡುಬರುವವರು ಹಾಗೂ ಮಿತಭಾಷಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಏರು-ಪೇರು, ಗ್ರಂಥಿಗಳ ತೊಂದರೆಗಳು, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ರೋಗಗಳು, ದೋಷದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪರಿವರ್ತನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ, ಕಾಫಿ-ಟೀ ಸೇವನೆ, ಉಪ್ಪಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಆಹಾರ

ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಬೊಜ್ಜು/ಸ್ಥೂಲಕಾಯರಾಗಿರುವುದು, ಗರ್ಭ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮ, ಆತ್ಮೀಯರ ಅಗಲಿಕೆ, ಘರ್ಷಣೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥ ಅನುಭವಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು... ಹೀಗೆ ಹತ್ತು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು.

ಮೂಲವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದು ಬೇರು ಸಮೇತ ಕಳೆ ಕಿತ್ತ ಹಾಗೆ ಸಫಲಕಾರಿ. ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವನೀಯ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ತಾವು ತಿನ್ನುವ ಮತ್ತು ಕುಡಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡು, ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಅತೀ ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲೊಂದು: ಸ್ಥೂಲಕಾಯ (ಬೊಜ್ಜು) ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ತಮ್ಮ ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪ್ಪಿನಂಶವುಳ್ಳ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ತಂಬಾಕು ಜಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ದೂರವಿರುವುದು; ಮಾಂಸ, ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು; ಚಿಕನ್-ಲಿವರ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು; ಅಲ್ಲದೆ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವಂಥ ಬಾಳೆ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿಹಣ್ಣು, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಹಾಲು, ಕಡಲೇಬೀಜ, ಇಡಿಯಾದ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೇರಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ. ನಾರಿನಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರಲಿ. ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ವೇಗಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡಬಲ್ಲ ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಯ ಮೀಸಲಿರಲಿ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಚುರುಕುನಡಿಗೆ ಅಥವಾ ತಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂಥ ಯಾವುದೇ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು

ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾಗಿಡಬಲ್ಲದು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ, ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಜೀವನವನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* * * * *

ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಸೇವಾಸೌಲಭ್ಯಗಳು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ; ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಹಂಚಿಕೆ ಮತ್ತು ಮಾರಾಟ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾದರೆ ಈ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು, ಹೊಣೆಯನ್ನು ಸಂಬಂಧಿತ ಅಧಿಕಾರಿಶಾಹಿ ಮತ್ತು ಜನನಾಯಕರೆನ್ನಿಸಿಕೊಂಡವರು ಹೊರಬೇಕು.

VIII ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ

ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವಾಹದ ವಿರುದ್ಧ ಈಜುವುದೇ ಬದುಕು ಎಂಬಂತಾಗಿದೆ. ನಿಸರ್ಗಕ್ಕೆ ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವ ಕಾಯಕದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ನಿರತನಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಅವನನ್ನು ಭೂತಾಕಾರವಾಗಿ ಬೆದರಿಸುವಂತೆ, ಅವುಗಳ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನಿರಾಳವಾಗಿದೆ. "ನಿಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ನಮ್ಮ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜ್ಞಾನವೇ ಮೇಲು" ಎಂದು ಸಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಮಾನವನೀಗ ಕಂಗಾಲಾಗದೆ, ಬೇರೆ ವಿಧಿ ಇಲ್ಲ. ತನ್ನೊಳಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಪ್ರಬಲವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಅಮೃತವೆಂದು ನಂಬಿದ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಕೈಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ಔಷಧಿಗಳೇ ಇಲ್ಲದ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು ಹರಡುತ್ತಿವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಸಂಶೋಧಿತ ಎಲ್ಲಾ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ನುಂಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದ ದೈತ್ಯರು ಅವಿನಾಶಿಗಳು. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವಿದೆಯೇ? "ಹೋದೆಯಾ ಪಿಶಾಚಿ ಎಂದರೆ ಬಂದೆ ಗವಾಕ್ಷಿಯಲ್ಲಿ" ಅನ್ನುವ ಈ ಮಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಏಕೆ ಹೀಗಾಯ್ತು? ನಾವೆಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಿದ್ದೇವೆ? ಇವುಗಳಿಂದ ಬಚಾವ್ ಆಗಲು ನಾವು–ನೀವು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ರೋಗ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ, ರೋಗ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಹೇಗೆ? ಮುಂತಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದಾಗ, ಅಶುಚಿತ್ವವೇ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತವರೂರೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ, ಜನರನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನ ಗರಿಷ್ಠ ಗುರಿ ಒಂದೇ, ತನ್ನ ಬಾಳಿನಲ್ಲಿ ಸುಖದ ಕುಂಭ ತುಂಬಿರಬೇಕು, ದುಃಖದ ನರಳಾಟ ಬರಬಾರದು. ತಮಗೆ ಅಥವಾ ತಮ್ಮವರಿಗೆ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗಾಗಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿ, ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದಾಗ, "ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಏನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಪರ್ವಾಗಿಲ್ಲ; ಆರೋಗ್ಯ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು. ನೋಡಿ... ಆರೋಗ್ಯವೇ ಭಾಗ್ಯ" ಎಂದು ಲೊಚಗುಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಬಳಸಿದಷ್ಟೂ ಖರ್ಚಾಗದೆ, ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವ ವಸ್ತುವೊಂದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಂತೋಷ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಎಷ್ಟು ಸಿಕ್ಕಿದರೂ ಮನುಷ್ಯನು ಕೊನೆಗೆ ಬಯಸುವುದು ಶಾಂತಿಯನ್ನು, ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು. ಅದನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯ ಬೇಕೇಬೇಕು.

ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೇನು?

"ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ರೋಗರಹಿತ ಜೀವನವಲ್ಲ; ಅದೊಂದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥ ಸ್ಥಿತಿ" ಎಂದು 1948ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ನೀಡಿದೆ.

ರೋಗವೆಂದರೇನು?

ರೋಗವೆಂದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಸ್ಥಿತಿಯೊಳಗೆ ಇರದೇ ದುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದು ದೈಹಿಕ ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಮನೋದೈಹಿಕ ರೋಗವಿರಬಹುದು.

ರೋಗ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ರೋಗಕಾರಕಗಳು ಯಾವುವು?

1. ಜೈವಿಕ ರೋಗಾಣುಗಳು: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಬೂಷ್ಟು, ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾ ಇತ್ಯಾದಿ.
2. ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ/ಹೆಚ್ಚಳ.
3. ಭೌತಿಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳು: ಶಾಖ, ಶೀತ, ಒತ್ತಡ, ವಿಕಿರಣ, ವಿದ್ಯುತ್ತು, ಶಬ್ದ, ಅಪಘಾತಗಳು.
4. ರಾಸಾಯನಿಕ ರೋಗಕಾರಗಳು.

ಎ. ಆಂತರಿಕ

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ ಅಥವಾ ಕೊರತೆ.
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಚ್ಚಳ.

ಉದಾ: ಬಿಲಿರುಬಿನ್ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಜಾಂಡೀಸ್, ಯೂರಿಯಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ – ಯುರೀಮಿಯಾ.

ಬಿ. ಬಾಹ್ಯ : ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಲೋಹಗಳು, ಧೂಳುಕಣಗಳು, ಅನಿಲಗಳು, ಕೀಟನಾಶಕಗಳು.

5. ಅನುವಂಶೀಯತೆ,

6. ಜೀವನಶೈಲಿ
7. ಸಾಮಾಜಿಕ-ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು

ಮನುಷ್ಯ ಪ್ರಭಾವ

1. ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು
2. ರಕ್ತದ ಗುಂಪು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ.
3. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ.
4. ಸಾಮಾಜಿಕ – ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿ.
5. ಶಿಕ್ಷಣ, ಉದ್ಯೋಗ
6. ಮನೆ
7. ಜೀವನಶೈಲಿ, ಚಟಗಳು, ಹವ್ಯಾಸಗಳು
8. ದೈಹಿಕ ಶ್ರಮ, ವ್ಯಾಯಾಮ
9. ಅನುವಂಶೀಯತೆ
10. ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆ

ಪರಿಸರ ಪ್ರಭಾವ

1. ಭೌತಿಕ ಪರಿಸರ : ಗಾಳಿ, ನೀರು, ಮಣ್ಣು, ಮನೆ, ವಾತಾವರಣ, ಭೂಗೋಳ, ಶಾಖ, ಬೆಳಕು, ಶಬ್ದ, ಕಸ, ವಿಕಿರಣ,
2. ಜೈವಿಕ ಪರಿಸರ
   - ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೋಗಾಣುಗಳು: ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್‌ಗಳು, ಟೂಸ್ಟ್
   - ಸೊಳ್ಳೆಗಳು, ಇಲಿಗಳು, ಹೆಗ್ಗಣಗಳು, ಕೀಟಗಳು.
   - ಪ್ರಾಣಿಗಳು
3. ಮನೋಸಾಮಾಜಿಕ ಪರಿಸರ
   - ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆ
   - ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು, ನಂಬಿಕೆಗಳು

- ಧರ್ಮ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಜೀವನಶೈಲಿ
- ನೀತಿ ನಿಯಮಗಳು
- ಔದ್ಯೋಗಿಕ ಪರಿಸರ

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳು ರೋಗ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವು ಮತ್ತು ಆಚರಣೆಯದೇ ಸಿಂಹಪಾಲು. ಅವನ್ನು ಮುಂದೆ ಎಲ್ಲ ಕೋನಗಳಿಂದ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳನ್ನು ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಡಿಗಲ್ಲು

ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ | ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

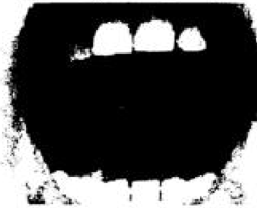
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಅಶುಚಿತ್ವ ಅನಾರೋಗ್ಯದ ತವರೂರು. ಅಶುಚಿತ್ವವು ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಪಾಸ್‌ಪೋರ್ಟ್–ವೀಸಾ ನೀಡಿದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಹಾಗೂ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿದಷ್ಟೂ ರೋಗಾಣುಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಸರ ದೊರೆಯದೇ ಇರುವುದರಿಂದ, ಅವು ನಮ್ಮಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

1.ಮೊದಲನೆಯದು ಬಾಯಿ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಬಳಸಿ, ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು. (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಮ್ಮೆ, ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ) ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಗೂ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ಅನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್‌ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಇತರ ಸಿಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿಂದ ನಂತರ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಕುಂಟಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾದ ಕಡ್ಡಿಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಫ್ಲಾಸಿಂಗ್ ವಿಧಾನದಿಂದ ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಎಲೆ ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು ಮುಂತಾದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



2.ಸ್ನಾನ

ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಟುವಾಸನೆಯಿಲ್ಲದ ಯಾವುದೇ ಸೌಮ್ಯ ಸಾಬೂನು ಸಾಕು, ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕ ಸಾಬೂನಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿ ದಿನ ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಶರೀರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಚೆನ್ನಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ಜನನಾಂಗದ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಒದ್ದೆಯಾಗದಂತಿರಲು, ನೋವಾಗದಿರಲು, ನಯವಾಗಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಬೂಸ್ಟು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಎಣ್ಣೆ ನೀರು ಸ್ನಾನ (ಅಭ್ಯಂಜನ) ಮಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ. ಚರ್ಮ ಒಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ.

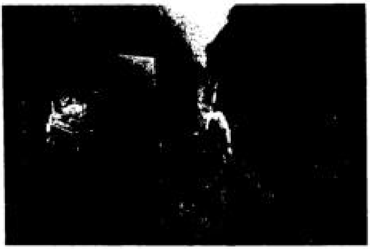


3.ತಲೆಕೂದಲಿನ ರಕ್ಷಣೆ

ತಲೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಿಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸೀಗೆಪುಡಿ ಮತ್ತು ಅಂಟುವಾಳದ ಪುಡಿಯ ಮಿಶ್ರಣ (70+30) ವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಸಮತೋಲನದ ಆಹಾರ ಕೂದಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ತಲೆಗೂದಲಿಗೆ ಶುದ್ಧ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ.

4.ಶೇವಿಂಗ್, ತಲೆಕ್ಷೌರ

ಪುರುಷರು ಶೇವಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ವಂತ ಪರಿಕರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷೌರಿಕನ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ರೇಜರ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಎಲ್ಲಾ ಬಗೆಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಮ್ಮ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಇತರರ ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ನೀವೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಡಿ.



ಇನ್ನು ತಲೆ ಕ್ಷೌರಕ್ಕೆ ಬಂದರೆ – ಕ್ಷೌರದ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ರೇಜರ್‌ಅನ್ನು ಕ್ಷೌರಿಕನು ಬಳಸುವಾಗ ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನು ಹಾಕಿದನೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಅವನು ಹಾಕುವುದಿಲ್ಲವಾದರೆ, ನೀವೆ ಒಂದು ಬ್ಲೇಡನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ನೀವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಲೆಕ್ಷೌರ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಬಳಸುವುದು ಅರ್ಧ ಬ್ಲೇಡನ್ನೇ. ಅಂದರೆ ನೀವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು 50 ಪೈಸೆ ಮಾತ್ರ, ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ನೀವು ಏಡ್ಸ್ ಅಥವಾ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಎಂಬ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ರಹಿತ ರೋಗಗಳ ಪ್ರಸರಣವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ನೀವು ತಿಳಿದರೆ – 50 ಪೈಸೆ ಯಾವ ಮಹಾ ಲೆಕ್ಕ ಹೇಳಿ.

5.ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಂಕುಳು, ತೊಡೆಸಂದಿಯ ನಡುವೆ ನವೆ, ಉರಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವಿಕೆ, ಬೂಜು ಇವುಗಳು ಬೂಷ್ಟು ರೋಗದ ಸೂಚಕವಾಗಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚು ಬೆವರುವ, ಬಿಗಿಯಾದ ಒಳಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೂಷ್ಟು ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವಿದೆ. ಹತ್ತಿಯ ಸಡಿಲ ಒಳ ಉಡುಪನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿವಸ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

6.ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು

ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವವರು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡು ಜೊತೆ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ ಅಂದು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಕಾಲುಚೀಲಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಕೆಸರು ಮಣ್ಣಾಗುವವರಂತೂ ಈ ನಿಯಮವನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಅಳತೆಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಎತ್ತರ ಹಿಮ್ಮಡಿಯ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳು ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಎತ್ತರದ ಹಿಮ್ಮಡಿ (ಚಪ್ಪಲಿಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಅಟ್ಟೆ)ಯನ್ನು ಧರಿಸುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳು ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುವುವು. ಕಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯು ಒಡೆಯುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಜೊತೆಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

7.ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕಗಳ ಬಳಕೆ

ಪ್ರಸಾಧನ ಅನವಶ್ಯ ಎಂದರೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಸಿಟ್ಟಿಗೇಳುವುದು ಖಚಿತ. ಬೆವರನ್ನು ಹೀರಲು ಸೌಮ್ಯ ಪೌಡರ್ ಸಾಕು. ತುಟಿರಂಗು, ಸ್ಟಿಕ್ಕರ್ (ಬಿಂದಿ), ಉಗುರುಬಣ್ಣ, ಹೇರ್‌ಡೈ ಬಳಸಿದಾಗ ಅಲರ್ಜಿ ಉಂಟಾದರೆ ಅಂತಹವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು. ಮುಖಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಹಚ್ಚುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ.

8.ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು?

ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆ ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಹೊರಗೆ ಕೂರುವುದನ್ನು ಇನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಯಾವುದೇ

ಪುರಾವೆಗಳಿಲ್ಲ. ಈ ಹೊರಗೆ ಕೂರುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕೆಂಬ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂದಿನಕಾಲದಿಂದ ಜಾರಿಗೆ ಬಂದಿತೇ ವಿನಾ ಅಥರನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು ಎಂತಲ್ಲ; ಇದೇ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಕೊಡಬಹುದಲ್ಲವೇ?

ಮಹಿಳೆಯರು ಋತುಸ್ರಾವದ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ನ್ಯಾಪ್‌ಕಿನ್‌ನೇ ಬಳಸುವುದು ಜನನಾಂಗ ಮಾರ್ಗದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ.

ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಯಾವುದೇ ಮುಜುಗರಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದೇ, ತಮ್ಮ ಜನನಾಂಗವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಲ್ಲ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

9.ಉಗುರು ಬೆಳೆಸುವ ಫ್ಯಾಷನ್

ಇಂದಿನ ಯುವಜನಾಂಗದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಬೆಳೆಸುವುದೊಂದು ಫ್ಯಾಶನ್. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸಾಬೂನನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಉಗುರಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವ ಮಲದ ಕಣಗಳೊಡನೆ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು, ಕರುಳ ಹುಳುಗಳ ರೋಗಗಳು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಉದ್ದ ಉಗುರು ಬಿಟ್ಟವರು, ಉಗುರಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛಮಾಡಿದರೂ ಸಾಲದು.

10.ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯು ತೀರಾ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಮತ್ತು ಗೋಪ್ಯದ ವಿಷಯ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಚರ್ಚೆಗೆ ಅರ್ಹವಾದ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮುಗ್ಧ ಮಕ್ಕಳು ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ, ಇಂದಿಗೂ ನಾವು ಮುಜುಗರಪಡುತ್ತಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾಗಿದೆಯಲ್ಲವೇ? ಅಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಗದರಿಸಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂಡಿಸುವುದರ ಬದಲು, ಅವರ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಲಿಪ್ತವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಈಗ ನಾವು ಕಾಣುತ್ತಿರುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾವಂತರೂ ಸಹ ಇನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ಲೈಂಗಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇಲ್ಲದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದೇ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜ

ಮತ್ತು ಪರಿಸರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು 'ಅಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ – ನೈತಿಕನೆಲೆ'ಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಶಿಕ್ಷಣ ತಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಲೋಚಿಸಿ ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೌಢಶಾಲಾ ಹಂತದಿಂದಲೇ ಲೈಂಗಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಮಗುವು ತನ್ನ ಹತ್ತನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದ 20ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಹಂತದಿಂದ ಅಂತಿಮ ಹಂತದವರೆಗೆ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು.

ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಪ್ರೇರೇಪಿಸಬೇಕು. ಡೋಂಗಿ ವೈದ್ಯರ ಬಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ. ವಿವಾಹೇತರ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಖಂಡಿತ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುದು, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ 'ಬಿ' ಸೋಂಕು.

ವೇಶ್ಯೆಯರಂತೂ ನಿರೋಧ್ ಧರಿಸದೇ ಬರುವ ಪುರುಷರನ್ನು ಸೇರಲು ಬಿಡಬಾರದು. ಕೊನೇ ಪಕ್ಷ ಈ ನೀತಿಯನ್ನಾದರೂ ವೇಶ್ಯೆಯರು ಪಾಲಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಸಮಾಜದ, ಸರಕಾರದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೆಣ್ಣು, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಗಂಡಿನ ಜತೆಗೆ ಸಾಯುವವರೆಗೂ ಅಸಂತೋಷದಿಂದಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

11.ಅಡಿಗೆ ಮನೆ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಇದು ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವಂಥದ್ದು.

- ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ನೆಲವನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸಿಮೆಂಟಿನ ಅಥವಾ ಕಡಪಾ ಕಲ್ಲಿನ ನೆಲ ಅಥವಾ ಟೈಲ್ಸ್ ನೆಲವಾದರೆ, ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಜೇಡರ ಬಲೆ, ನುಸಿ ಹುಳುಗಳು, ಜಿರಲೆಗಳು ವಾಸ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.
- ಅಡಿಗೆಗೆ ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಪಾತ್ರೆ ಮತ್ತು ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಮುಸುರೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅನುಪಯುಕ್ತ ಮತ್ತು ಅಳಿದುಳಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಮುಚ್ಚಳ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆ ಅಥವಾ ಬಕೆಟ್‌ಅನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಖಾಲಿ ಮಾಡಿ ಸೂಕ್ತ ರೀತಿ

(ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಏಮ್‌ಪೌಡರ್ ಬಳಸಿ)ಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನೊಣಗಳು ಕೂರದಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು.

- ಅಡಿಗೆ ಮನೆಯ ಎಲ್ಲಾ ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಸಹ ನುಸುಳದಂತೆ ಮೆಶ್ (ಜಾಲರಂಧ್ರ)ಗಳನ್ನು ಒಂದು ಚೌಕಟ್ಟಿನೊಳಗೆ ಮೊಳೆಗಳಿಂದ ಹೊದೆಸಿರಬೇಕು.
- **ಆಹಾರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ:** ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ಮುನ್ನ ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ ಕೈಕಾಲು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಳ ಇರುವ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲೇ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಡಬೇಕು.



ಇದರಿಂದ ಕೀಟಗಳು, ಸೊಳ್ಳೆಗಳು ಹಾಗೂ ನೊಣಗಳು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮೇಲೆ ಕೂರದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು.

- ಪೇಟೆಯಿಂದ ತಂದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪರ್ಮಾಂಗನೇಟ್ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಳಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿದ ಅನಂತರವೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.
- ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ಬಳಸಿ.
- ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರದಿಂದ ದೂರವಿರಿ.
- ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತೆರೆದಿಟ್ಟು ಮಾರುವ ಹಣ್ಣು, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್ ಮಾರುವ, ಪಾನೀಪುರಿ, ಆಮ್ಲೆಟ್ ಹಾಕುವ

ಕೈಗಾಡಿಗಳಲ್ಲಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾಥಗಳಲ್ಲಿ, ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಧಿಕ್ಕರಿಸುವಂತಹ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಿಲಿಯಗಟ್ಟಲೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆ ಖಂಡಿತ ಬೇಡ.

- ಹಾಲನ್ನು ಕಾಯಿಸಿ, ತಂಪುಗೊಳಿಸಿದ ಅನಂತರವೇ ಬಳಸಬೇಕು.
- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಡಬೇಡಿ. ನೀವು ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊಟ್ಟಷ್ಟೂ ದಿನ ಮಗು ಜ್ವರ, ಭೇದಿ ಮುಂತಾದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಾಟಲಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಚಮಚದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

12.ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ನೀರನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿ, ಶುಭ್ರವಾದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿ. ಫಿಲ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

13.ಬಚ್ಚಲು ಮನೆ ಮತ್ತು ಶೌಚಾಲಯ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯ ಯಾವುದೇ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಮಣ್ಣಿನ ಗೋಡೆಯದಾದರೆ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸುಣ್ಣ ಬಳಿಯುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಹಳ್ಳಿಯ ಕಡೆಯದಾದರೆ, ಇಂಗು ಬಚ್ಚಲು ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿ ಡ್ರೈನೇಜ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದ್ದ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಬಚ್ಚಲು ನೀರು ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹರಿದು ಹೋಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹುದರಲ್ಲಿ ಕಸ, ಕಡ್ಡಿ, ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ತೂತು ಇರುವ ಜಾಲರಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ. ಅಲ್ಲಿ ಕೂರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ತೆಗೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ. ಎರಡು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಫಿನಾಯಿಲ್ ಬಳಸಿ ಸ್ನಾನದ ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ಶೌಚಾಲಯದಲ್ಲಿ ಒಳಗೆ ಹೋಗುವಾಗ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಸೋಪಿನಿಂದ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಕಡ್ಡಾಯವೆಂದರೆ ಕೋಪ ಬರುತ್ತದಲ್ಲವೇ? ಧರ್ಮವೆಂದಾದರೂ ದೇವರ ಆಜ್ಞೆಯೆಂದಾದರೂ, ಭಯ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾಲಿಸಿ;

ಇದನ್ನು ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು.

ಅಜ್ಞಾನ ತರುವ ಅಪಾಯ: ಮಹಿಳೆಯರ ಜನನಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದ್ವಾರಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ, ಯೋನಿದ್ವಾರ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಹಾಗೂ ಯೋನಿದ್ವಾರಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗುದದ್ವಾರ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಅಪರೂಪ. ಈ ವಿಚಿತ್ರಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಿದೆ.

ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಿದ ನಂತರ, ತಮ್ಮ ಆಸನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತೊಳೆಯಲು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರಿದು ಸತ್ಯ. ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹಿಳೆಯರು ಆಸನವನ್ನು ಶುಚಿಪಡಿಸುವ ವಿಧಾನ ಹೀಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಸನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಆಡಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತೊಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ದೋಷವೇನೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಈ ವಿಧಾನ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಆಸನ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ತಂದಾಗ,ಅಂಗೈಯೊಡನೆ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣದ ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಮಲದ ಕಣಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ. ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರ ದ್ವಾರದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ ಸಹಬಾಳ್ವೆ ನಡೆಸುವ ಈ ಕೂಡುಜೀವಿಗಳು ಯೋನಿ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರದ್ವಾರ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಗೋವಿನ ಮುಖವಾಡಗಳನ್ನು ಕಳಚಿ, ವ್ಯಾಘ್ರಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಶರವೇಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕನ್ನು ಹರಡುತ್ತವೆ.ಇದರ ಫಲವಾಗಿ ಯೋನಿ ಉರಿಯೂತ ಹಾಗೂ ಉರಿ ಮೂತ್ರ ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳ ಹುಳುಗಳೂ ಸಹ ಯೋನಿ ಮುಖವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು?

ಪರಿಹಾರ ಅತ್ಯಂತ ಸುಲಭ ಹಾಗೂ ಸರಳ. ಅಂಗೈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಒಮ್ಮುಖ ಮಾಡಿದರಾಯಿತು. ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಂದಿನಿಂದ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಲಿಸಿದರೆ, ಸಾಕು. ಹಿಂದಿನಿಂದ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಬರಲೇಬಾರದು. ಹೀಗೆ ಒಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಆಸನದ್ವಾರವನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಪಡಿಸುವ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಉರಿಮೂತ್ರವೂ ತೀರಾ ಅಪರೂಪ. ಈ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲೇ ಕಲಿಸಬೇಕು.

14.ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸೊಳ್ಳೆಗಳಿಂದ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳು

	ವಾಹಕ	ಕಾಯಿಲೆ
1.	ಅನಾಫಿಲಿಸ್ ಹೆಣ್ಣುಸೊಳ್ಳೆ	ಮಲೇರಿಯಾ, ಸೆರೆಬ್ರಲ್ ಮಲೇರಿಯಾ
2.	ಕ್ಯೂಲೆಕ್ಸ್‌ಸೊಳ್ಳೆ	ಆನೆಕಾಲು ರೋಗ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ ವೆಸ್ಟ್‌ನೈಲ್ ಜ್ವರ, ವೈರಲ್ ಆರ್ಥ್ರೈಟಿಸ್
3.	ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ	ಡೆಂಗಿ ಹೀಮೋರೇಜಿಕ್ ಫೀವರ್, ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯ ಜ್ವರ, ಚಿಕೂನ್ ಗುನ್ಯ ಹೀಮೋರೇಜಿಕ್ ಫೀವರ್, ರಿಫ್ಟ್‌ವ್ಯಾಲಿ ಜ್ವರ

ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಿ

- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಎಲ್ಲಿಯೂ ನೀರು ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.
- ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ ವಾಟರ್ ಟ್ಯಾಂಕನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಯೇ ಇಡಿ. ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಪ್ಪದೇ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಕುಡಿದ ಎಳೆನೀರಿನ ಓಡ (ಕರಟ)ನ್ನು ಒಡೆದು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಬಿಸಾಡಿ. ಅದು ಕವುಚಿ ಬೀಳುವಂತೆಯೇ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದರ ಒಳಗೆ ನೀರು ನಿಂತಾಗ, ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ (ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಈಡಿಸ್ ಸೊಳ್ಳೆ) ಹೇರಳವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಿರುಪಯೋಗಿ ಬಾಟಲಿ, ಒಡೆದ ಪಿಂಗಾಣಿ (ಬಿಳಿಯ ಜೇಡಿಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪಾತ್ರೆ ಮುಂತಾದ) ವಸ್ತುಗಳು, ಒಡೆದ ಮಣ್ಣಿನ ಮಡಿಕೆಗಳು,

ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿದು, ಬಿಸಾಡಿದ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಕಪ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಬಿಸಾಡಬೇಡಿ. ಅವನ್ನು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಕವುಚಿ ಇಡಿ. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಅಂಥ ವಸ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೂವಿನ ಗಿಡ ಬೆಳೆಸಿ.

- ಗಾಳಿ ಕಿಂಡಿಗಳಿಗೆ, ಕಿಟಕಿಗಳಿಗೆ ತಪ್ಪದೇ ಸೊಳ್ಳೆ ನೆಟ್ ಹಾಕಿಸಿಬಿಡಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಸಂಜೆ ಕರಟದ ಚೂರು, ಲೋಬಾನ ಮಿಶ್ರಮಾಡಿ ಹೊಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮನೆಯೊಳಗೆ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದರಿಂದ ಸೊಳ್ಳೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ
- ತಪ್ಪದೇ ಸೊಳ್ಳೆಪರದೆಯನ್ನು ಬಳಸಿ. ಇದನ್ನು ಆಗಾಗ ತೊಳೆದು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.

ನಿಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪರಿಸರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವೋ, ಅಷ್ಟು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿಡಿ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡಬೇಡಿ

ಸೊಳ್ಳೆ ಓಡಿಸುವ ಮ್ಯಾಟ್, ಲಿಕ್ವಿಡ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಆರ್ಗನೋಫಾಸ್ಫರಸ್ ಎಂಬ ವಿಷಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಸೊಳ್ಳೆಯ ತೊಡೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಲಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಬೀಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಓಡಲಾಗದೇ ಬಿದ್ದಲ್ಲೇ ಬಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ದೀರ್ಘಕಾಲ ಇಂಥವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯರ ತೊಡೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ ಕೂಡ ಇದೇ ರೀತಿ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಂಡು ತಿರುಗಾಡಲಾಗದ ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಜತೆಗೆ ಇವುಗಳ ವಾಸನೆ, ಹೊಗೆ ನಮ್ಮ ಗಂಟಲು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಖಂಡಿತ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇವುಗಳ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬಲುಬೇಗ. ಮೈಗೆ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೊಳ್ಳೆ ನಿರೋಧಕ ಟ್ಯೂಬ್‌ಗಳಿಂದ ಚರ್ಮರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವುಗಳೂ ಅಪಾಯಕಾರಿ.

ಕೆಲವರು ಲ್ಯಾಂಪಿನ ಮೇಲೆ ಮ್ಯಾಟ್‌ಗಳನ್ನು ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಲು ಅಪಾಯಕಾರೀ ಅಭ್ಯಾಸ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮ್ಯಾಟ್‌ನಿಂದ ವಿಷಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ.

15.ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮುನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ರೋಗಗಳನ್ನು ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಲ್ಲು, ಜೊಲ್ಲು, ಮೂತ್ರ, ಉಸಿರಾಟ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ತಲುಪುತ್ತವೆ. ಆ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದುವುಗಳು ಕ್ಷಯ ರೋಗ, ಬ್ರುಸೆಲ್ಲೋಸಿಸ್, ಹುಚ್ಚು ನಾಯಿ ಕಡಿತದಿಂದ ಬರುವ ರೇಬಿಸ್, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.



ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು

- ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಕಾಯಿಲೆಯಾದಾಗ, ಪಶುವೈದ್ಯರಿಂದ ಸೂಕ್ತಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡಿಸಬೇಕು.
- ಉಣ್ಣೆ ಮತ್ತಿತರ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ದನಗಳ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ವಾಸಿಸದಂತೆ, ಎಲ್ಲಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಉಣ್ಣೆಗಳನ್ನು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ತೆಗೆದು, ಅವನ್ನು ಸಣ್ಣ ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸುಡಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಸೋಪನ್ನು ಬಳಸಿ ದನಗಳ ಮೈಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು.
- ಸಗಣಿ ಮತ್ತು ದನಗಳ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರತಿ ದಿನ ತೆಗೆದು ಕೊಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ನೆಲ ತೊಳೆಯಲು ಫಿನಾಯಿಲ್ ಬಳಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ.

- ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಿದ ನಾಯಿಗೆ ರೇಬಿಸ್ ರೋಗಬಾರದಂತೆ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸಿ ಹಾಗೂ ಬೂಸ್ಟರ್ ಡೋಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಹಾಕಿಸಿ. ಬೀದಿ ನಾಯಿಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಕ್ರಮ ಕೈಗೊಳ್ಳಿ, ಮಕ್ಕಳು ನಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ಆಡಿದರೂ, ನಂತರ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
- ಸತ್ತ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ದೇಹವನ್ನು ಸುಡಬೇಕು.

16.ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಎಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತ?

ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕ, ಸುವಾಸನೆಗಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದು, ಹಾಳಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮತ್ತೊಂದು, ಮಗದೊಂದು ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವೂ ತನ್ನದೇ ಆದ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಬೀರುತ್ತದೆ.

ಬಳಕೆದಾರರ ಹಿತರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಕಲಬೆರಕೆ ತಡೆ ನಿಯಮಗಳಿವೆ. ಅದರ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೃತಕವಾಗಿ ಬಣ್ಣ ಕೊಡಲು ಎಂಟು ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲು ಅನುಮತಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಎರಿತ್ರೋಸಿನ್, ಕಾರ್ಮೋಸಿನ್, ಪೋನ್‌ಸಿಯೋ-4-ಆರ್, ಇಂಡಿಗೋಕಾರ್ಮೈನ್, ಬ್ರಿಲಿಯಂಟ್ ಬ್ಲೂ ಎಫ್-ಸಿ-ಎಫ್, ಫಾಸ್ಟ್-ಗ್ರೀನ್ ಎಫ್-ಸಿ-ಎಫ್, ಟಾರ್‌ಟ್ರಾಸಿನ್ ಮತ್ತು ಸನ್‌ಸೆಟ್ ಎಲ್ಲೋ ಎಫ್-ಸಿ-ಎಫ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಇವುಗಳ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 200 ಪಿ.ಪಿ.ಎಮ್ (1. ಪಿ.ಪಿ.ಎಮ್ = 1/10,00,000) ಎಂದು ನಿಗದಿಪಡಿಸಲಾಗಿತ್ತು. ಇವುಗಳ ಹಾನಿಕಾರಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಮನಗಂಡು, ಪರಿಮಿತಿಯನ್ನು 100 ಪಿ.ಪಿ.ಎಮ್.ಗೆ ಇಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಈ ಮಿತಿಯನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರೆಷ್ಟು ಮಂದಿ?

ಇದರೊಂದಿಗೆ, ಇತರ ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಉಪಯೋಗವೂ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ಆರಾಮೈನ್, ಮೆಟಾನಿಲ್ ಎಲ್ಲೋ, ಲೆಡ್‌ಕ್ರೋಮೈಟ್, ರೊಡಾಮೈನ್‌ನಂತಹ ಕೆಲವೊಂದು ಅನುಮತಿಯಿಲ್ಲದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಕರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಶೋಚನೀಯ. ಇವುಗಳು ಮೂತ್ರಕೋಶ, ಕರುಳು, ಹೊಟ್ಟೆ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬಿರಿಯಾನಿ ಮತ್ತು

ಲಡ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೆಟಾನಿಲ್–ಎಲ್ಲೋ ವಾಂತಿ, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮೂರ್ಛೆರೋಗಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ನಾವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಿಸ್ಕತ್ತು, ತಂಪು ಪಾನೀಯ, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಲೇ ಇದ್ದೇವೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಗರಿಷ್ಠ ಮಿತಿಗಿಂತ ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗಿಯೇ ಇದೆ.

ಮೇಲಿನದೆಲ್ಲಾ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಆಯಿತು. ಇನ್ನಿತರ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಹೇಗಿವೆ? ಬಿಸ್ಕತ್, ಕೇಕ್, ಬ್ರೆಡ್, ಚಾಕೋಲೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು (ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಸೋಡಿಯಂ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಫಾಸ್ಫೇಟ್, ಸೋಡಿಯಂ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಮತ್ತು ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಸಿಲಿಕೇಟ್) ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಡಬ್ಬಗಳು, ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಮೇಲಿರುವ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಹಾಳೆಗಳು, ಸೆಲ್ಲೋಫೇನ್‌ಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಅಂಶ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ನುಸುಳಿ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಮೂಳೆಗಳ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮತ್ತು ಆಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಗಳನ್ನು ತರಬಲ್ಲದು.

ಬಿಳಿ ಕಾಗದದ ಮೇಲೆ ಕಪ್ಪು ಅಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಬಳಸಿರುವ ಲೆಡ್ ಮೂಲ ವಸ್ತುವು ಗಂಡಸಿನ ಪುರುಷತ್ವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರಬಹುದು. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಋತುಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೈತ್ಯಾಗಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಂಸದ ಬಣ್ಣ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ನೈಟ್ರೈಟ್ ಮತ್ತು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ನಮ್ಮ ಪಚನವ್ಯೂಹದಲ್ಲಿರುವ ಅಮೈನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ವರ್ತಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಪ್ಪನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ನಮಗೆ ಕೈಗೆ ಅಂಟದ ಫ್ರೀ ಫ್ಲೋಯಿಂಗ್ ಉಪ್ಪೇ ಬೇಕು. ಆದರೆ ಈ ಫ್ರೀ ಫ್ಲೋಯಿಂಗ್ ಗುಣ ಕೊಡಲು ಉಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಡೈ ಆಕ್ಸೈಡ್ ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕವೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ಹೆಚ್ಚಿದ ಸಿಲಿಕಾನ್ ಬಳಕೆ, ಅನ್ನನಾಳದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಹೈಡ್ರಸ್ ಸಿಲಿಕೇಟ್ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತರಬಲ್ಲುದು. ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್‌ಗಳು

ಆಸ್‌ಬೆಸ್ಟಾಸ್ ಮತ್ತು ಬ್ಯೂಟೈಲೇಟೆಡ್ ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಅನಿಜೋಲ್‌ಗಳಂತಹ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ.

ಹಸುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆಕ್ಸಿಟೆಟ್ರಾಸೈಕ್ಲಿನ್‌ಗಳಂತಹ ಆ್ಯಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್‌ಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಸುಗಳ ಹಾಲಿನಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿವೆ. ಅಂತಹ ಹಾಲನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಬಳಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟು, ಮೂಳೆಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಪಶು ಔಷಧಿಗಳ ಅಳಿದುಳಿದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಂಸ ಹಾಗೂ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ಸರಕಾರಿ ನಿಯಮಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾದ ವಸ್ತುಗಳ ಹೆಸರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ಯಾಕೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸುವವರೆಷ್ಟು ಮಂದಿ? ಇನ್ನು ಉಳಿದಿರುವ ಹಾದಿಯೆಂದರೆ, ಬಳಕೆದಾರರೇ ಜಾಗೃತರಾಗಿ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮನಸ್ಸು ಬದಲಾಯಿಸುವುದು. ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಿ, ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು, ಸುವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿರುವ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಒಲವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾಯಿ ರುಚಿಗಾಗಿ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸುವ ಚಾಕೊಲೇಟ್, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ?

ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯೂ ಸಹ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀರು, ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣ, ಮನೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಗಾಳಿ, ಬೆಳಕು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

1. ನೀರು: ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿದಿನವೂ ನೀರನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ, ತಾವು ಬಳಸುವ ನೀರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ಅ)ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು

- ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಎ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಈ, ಪೋಲಿಯೋ ಮೈಲೈಟಿಸ್, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ರೋಟಾವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಭೇದಿ.
- ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು.
- ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮತ್ತು ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಾಯಿಡ್ ಜ್ವರ. ಶಿಗೆಲ್ಲಾ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಭೇದಿ. ಈ ಕೋಲೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ಭೇದಿ, ಕಾಲರಾ.
- ಪ್ರೋಟೋಜೋವಾದಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು : ಅಮೀಬಿಯಾಸಿಸ್, ಜಿಯಾರ್ಡಿಯಾಸಿಸ್.
- ಕರುಳು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳು : ದುಂಡುಹುಳು, ಜಂತುಹುಳು, ನಾಯಿ ಟೇಪು ಹುಳು.
- ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋದಿಂದ ಬರುವ ವೀಲ್ಸ್ ಡಿಸೀಸ್.

(ಅ) ಫ್ಲೋರೀನ್ ಅಧಿಕವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಫ್ಲೋರೋಸಿಸ್ ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ಆ) ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ನೈಟ್ರೇಟ್ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ "ಮೆತ್ ಹೀಮೋಗ್ಲೋಬಿನೀಮಿಯಾ" ಎಂಬ ಮಾರಣಾಂತಿಕ ವ್ಯಾಧಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

(ಇ) ಅಶುದ್ಧ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ತರಾವರಿ ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಆ.) ನೀರಿನಿಂದ ಈ ರೋಗಗಳು ಬರಲು ಕಾರಣವೇನು?

- ನೀರಿನಿಂದ ಹರಡುವ ಈ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ, ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಕಲುಷಿತಗೊಂಡಿರುವುದು. 1. ಮಾನವನ ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳೂ ಬೆರೆತಿರಬೇಕೆಂದರೆ,ನೀರು ಮಾನವನ ಮಲದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗದ್ದೆ, ಹೊಲ, ಕೆರೆ, ನದಿ ದಡ, ಬಯಲಿನಲ್ಲಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ ಪದ್ಧತಿ ಇದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಲ ನೀರವಾಗಿ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಕಲೆಯುತ್ತದೆ. 2. ನಮ್ಮ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಲಾಭ ಪಡೆದ ನೊಣಗಳು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಮಲದಿಂದ ಹೊತ್ತು ತಂದು ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೆರೆಸುತ್ತವೆ (ಪಾಪ ನೊಣಗಳಿಗೇನು ಗೊತ್ತು ತಮ್ಮಿಂದಾಗುವ ತಪ್ಪು).

1. ಹೀಗೆ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.
2. ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯ ನಂತರ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.
3. ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಮಕ್ಕಳು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಆಟವಾಡಿದ ಮೇಲೆ ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸದೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಅ. ನೀರಿನ ಸೆರಗಲ್ಲೇ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವ ಬಗೆ: ದನ–ಕರು, ಬಟ್ಟೆ, ಪಾತ್ರೆ–ಪರಿಕರಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯುವುದು.

ಆ. ಕಾರ್ಖಾನೆಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹರಿಬಿಡುವುದು.

ಇ. ವ್ಯವಸಾಯದ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಕೀಟನಾಶಕ, ಗೊಬ್ಬರಯುಕ್ತವಾದ ನೀರು ನದಿಗೆ ಸೇರುವುದು.

ಈ. ಒಳಚರಂಡಿಯ ನೀರು ಕುಡಿವ ನೀರಿಗೆ ಸೇರುವುದು.

ಉ. ವಿಕಿರಣದಂತಹ ಅಪಾಯಕಾರೀ ವಸ್ತು ನೀರಿಗೆ ಬೆರೆಯುವುದು.

ಊ. ಹಾನಿಕಾರಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರುವುದು.

ಋ. ಕಸ ಕಡ್ಡಿ, ಕೊಳಚೆ, ಕೆಸರು, ಮಣ್ಣು ಇವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು.

ಎ. ಅಪಾಯಕಾರಿ, ಅನಿಲಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವುದು.

ಏ. ಮಾನವನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮೃತದೇಹ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೀಳುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಮಲಿನಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ ವಿಧಾನ.

1. ಸಂಗ್ರಹಣೆ, 2. ಸೋಸುವಿಕೆ, 3. ಕ್ಲೋರಿನ್ ಬೆರೆಸುವಿಕೆ.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ.

1. ನೀರನ್ನು ಕಾಯಿಸುವುದು, 2. ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್ ಬೆರೆಸುವುದು, ಕ್ಲೋರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ, 4. ಫಿಲ್ಟರ್

2. **ಶೌಚಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ:** ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಮಲವನ್ನು ನೀರು, ಆಹಾರದ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರದ ಹಾಗೆ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ನೀರಿನಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

ರೋಗಿಯ ಮಲ
- ನೀರು, ಹಾಲು
- ಕೈಬೆರಳುಗಳು
- ನೊಣಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ
- ಮಣ್ಣು
- ಆಹಾರ
- ಬಟ್ಟೆಬರೆ
- ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು

ಸ್ಯಾನಿಟರಿ ಬ್ಯಾರಿಯರ್ (ಶೌಚಾಲಯಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ)

ಬಸ್‌ಸ್ಟಾಂಡ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲ್ವೇ ನಿಲ್ದಾಣ ಮುಂತಾದ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ "ಸುಲಭ ಶೌಚಾಲಯ"ಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪ್ರಯಾಣಿಕರಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಾಗಲೀ ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.

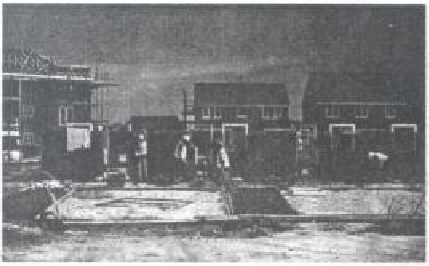
ಈಗ ಸರಕಾರವು ಮನೆಗೊಂದು ಶೌಚಾಲಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಧನಸಹಾಯ ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಸಾರ್ವಜನಿಕರು ಈ ಯೋಜನೆಯ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

3. **ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳು:** ಗ್ರಾಮಪಂಚಾಯತಿ, ನಗರಸಭೆಯವರು ಸೂಕ್ತ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಇಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಜನರು ಕಸವನ್ನು ಎಲ್ಲೆಂದರಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ಹಾಕದೇ, ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು. ನಿಗದಿತ ಸಮಯದ ಪ್ರಕಾರ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕಸದ ತೊಟ್ಟಿಗಳಿಂದ ಕಸವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಡಿಸ್ಪೋಸಲ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಗುಂಡಿ ತೋಡಿ ಹೂಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಕಾಂಪೋಸ್ಟಿಂಗ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸುಡಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಕಸವನ್ನು" ಇನ್ಸಿನರೇಶನ್" ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಸುಡಬೇಕು.

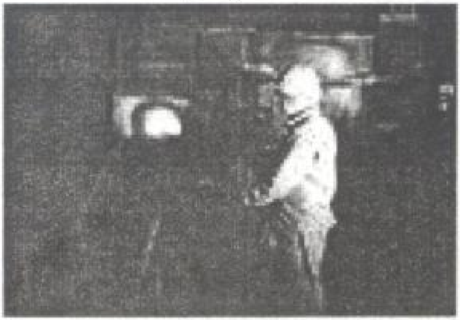
4. **ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆ:** ಉತ್ತಮವಾದ ಚರಂಡಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ನೀರು ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಸೊಳ್ಳೆಗಳ ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಸುತ್ತ ದುರ್ಗಂಧ ವಾಸನೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

5. **ಮನೆಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ:** ಮನೆಯ ನೆಲ ರಸ್ತೆಯ ನೆಲಕ್ಕಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರಲು ಕಿಟಕಿಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇರಬೇಕು. ಮನೆಯ ಒಳಗಿನ ನೆಲ ಸಿಮೆಂಟಿನದ್ದೋ ಇಲ್ಲವೇ ಕಡಪಾ ಕಲ್ಲಿನದೋ ಅಥಾವ ಟೈಲ್ಸನದೋ ಆದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಏಕೆಂದರೆ ನೀರಿನಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬಹುದು. ಮೇಲ್ಛಾವಣಿ ಕನಿಷ್ಠ

ಪಕ್ಷ 10 ಅಡಿಗಿಂತ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕೋಣೆಯಿರಬೇಕು.



6. **ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಲಹೆಗಳು:** ಇಂದಿನ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ದುಡಿಯುವ ಕಾರ್ಮಿಕರಿಗೆ, ಅವರ ವೃತ್ತಿಯಿಂದಾಗಿ, ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಚರ್ಮದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಲುಕೀಮಿಯಾ, ಸಿಲಿಕೋಸಿಸ್, ಆಸ್ಬೆಸ್ಟೋಸಿಸ್, ಸಿಡರೋಸಿಸ್, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಅಪಘಾತಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೆಳಕಂಡ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು.



- ಕಾರ್ಮಿಕರು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದ್ಯತೆ ನೀಡಬೇಕು.

- ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.
- ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಗೊಮ್ಮೆ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ತಮಗೆ ಯಾವುದೇ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರದಿದ್ದರೂ) ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಬೇಗ ಗುರುತಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬಹುದು.

7. **ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಜೊತೆಗೆ:** ನೀವು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯ ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೊಡುಗೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಷಯದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಹರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

1. ಕೆಟ್ಟ ಚಟಗಳಾದ ಬೀಡಿ, ಸಿಗರೇಟು, ಸೇದುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
2. ಆಟ, ಪಾಠ, ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ, ಚರ್ಚೆ ಮುಂತಾದ ಒಳ್ಳೆಯ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ
3. ದುಡಿದು ಉಣ್ಣುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.
4. ನಿಮಗೆ ಸೂಕ್ತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದ ಸರಳ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಮಾಡಿ. ಯೋಗಾಸನ ಮಾಡಿದರೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಜೊತೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
5. ಚಿಂತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಚಿಂತನಶೀಲರಾಗಿರಿ.
6. ಪರೋಪಕಾರ ಮನೋಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಉತ್ತಮ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಯಾರಿಗೆ ಗೊತ್ತು; ಯಾರ್ಯಾರಿಗೆ ಯಾವಾಗ್ಯಾವಾಗ ಎಂತೆಂತಹ ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದು?
7. ಗೃಹಕೃತ್ಯವಾದ ಮೇಲೆ ಗೃಹಿಣಿಯರು ಹೊಲಿಗೆ, ಹೆಣಿಗೆ ಹಾಕುವುದು, ಓದುವುದು ಮುಂತಾದ ಉಲ್ಲಾಸಕರ ಹವ್ಯಾಸಗಳ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
8. ಸ್ನೇಹ ನಮ್ಮ ಜೀವಿತ ಅವಧಿಯ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಸಂಪತ್ತು. ಉತ್ತಮ ಗೆಳೆಯರನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿ; ಅವರಿಗೂ ಸಹ ನೀವು ಉತ್ತಮ

ಗೆಳೆಯರಾಗಿ.

9. ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ, ನಿಮ್ಮದೇ ಮಕ್ಕಳು ಆಗಬೇಕು ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಬೇಡ. ಮಕ್ಕಳು ನಿಮಗೆ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನೇ ಕೈಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ.

10. ನಗು ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಬೋನಸ್. ನಗುವೇ ಪರಮೌಷಧ. ನಿರ್ಮಲ ನಗು ನಿಮ್ಮ ಹೃನ್ಮನಗಳನ್ನು ಅರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಆನಂದಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಇತರರನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸಿ ಸಂತೋಷಪಡಬೇಡಿ.

11. ಪ್ರವಾಸ, ಯಾತ್ರೆ, ಜಾತ್ರೆ, ಮಂದಿರ, ನದಿ, ಸಮುದ್ರ, ಬೆಟ್ಟ, ಮರ, ಆಕಾಶ ಇವೆಲ್ಲ ಯಾಕಾಗಿ ಇವೆ? ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸುಂದರಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ, ಸಮೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲಿಕ್ಕೆ.

12. ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಮಾತಿಗೇಕೆ ಕ್ಷಾಮ? ಪ್ರೀತಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಪ್ರೀತಿಯೇ ಬೊಗಸೆಗಟ್ಟಲೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

13. ಜನಮಾನಸದಲ್ಲಿ ವಿಹರಿಸಿದಷ್ಟೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏಕಾಂತವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿ ಆನಂದಿಸಲು ಕಲಿಯಿರಿ. ಏಕಾಂತದ ಸವಿ ಬಲ್ಲಿರಾ? ತನ್ನೊಳಗೇ ತಾನು ಇಣುಕಿ ನೋಡುವ ಈ ಅಭ್ಯಾಸ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೋಸ್ಕರ ಈ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೀವು ಕಳೆಯಿರಿ.

14. ಸ್ವಯಂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯವೇ ಜೀವನದ ದೇಣಿಗೆ, ಜೀವನದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕ್ಷಣಗಳು ಸುಮಧುರವಾಗಿ ಕಳೆಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಆರೋಗ್ಯವಿರಲೇಬೇಕು. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಎಲ್ಲಾ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನೀವು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಓದಿ ತಿಳಿದಿದ್ದಾಯಿತು. ಯಶಸ್ಸು ಸಿಗುವುದು ತಿಳಿದಿದ್ದನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದಾಗಲೇ; ಬರಿ ಓದಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರಷ್ಟೇ ಸಾಲದು; ಅದನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿದಿನ, ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವೂ ನೀವು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಮೇಲಿನ ನಿಯಮಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ತಪ್ಪಿದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಆ ಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನೀವು ಈ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಂದು ವಾರ ಮರೆಯದೇ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಅದು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಎಲ್ಲಾ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಬದುಕು ಹೆಚ್ಚು ಸುಸೂತ್ರ; ಸುಖಕರ. ಅನಂತರ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮದ ಹಿರಿಮೆ ಗರಿಮೆ. ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದವರಿಗೂ ತಿಳಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಲು ಕೊಡಿ. ಅವರ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯು ಒಂದು ನಗುವ ಹೂವಾದರೆ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ ನಂದನವನದಂತೆ ನಳನಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನಾಳೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸೋಣ ಎಂದು ಮುಂದೂಡಬೇಡಿ. ಇದೇ ಸುದಿನ. ಈ ಕ್ಷಣವೇ ಉತ್ತಮ ಮೂಹೂರ್ತ. ತಡ ಏಕೆ? ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾರ್ಯ ಈ ಕೂಡಲೇ ಆರಂಭವಾಗಲಿ. ಅದರಿಂದ ಬದುಕಿಗೆ ಹೊಸ ಅರ್ಥ, ಹೊಸ ಆಯಾಮ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವಾಗ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೋ, ಆಗ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು ಹಾಗೂ ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಿದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಆನಂದಿಸಬಹುದು ಕೂಡ. ಶುಭವಾಗಲಿ.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಈ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಾಗಲೇ 'ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋಭವಂತು ಎಂಬ ಮಾತು ಅಕ್ಷರಶಃ ಸತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಲೇಖನ ಕೊಡುಗೆ: ಬಿ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ

* * * * *

ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಾಸಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿದ್ದರೆ; ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಸುತ್ತಣ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಂಡರೆ ಬಹುತೇಕ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

IX ಸುಲಭವಾಗಿ ಘಾತಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಲ್ಲ ಗುಂಪುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ

IX (1) ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲಿ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯಗಳು



ಹದಿಹರೆಯವೆಂಬುದು ಮುಗ್ಧತೆಯ ಮೂರ್ತಿಗಳಂತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆದು ಪ್ರೌಢರಾಗಿ ವಿಕಸನಗೊಳ್ಳುವ ಮಹತ್ವದ ಅವಧಿ. ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ತೀವ್ರತರಹದ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುವ, ಹುಡುಕಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ, ಬದುಕನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಹಂತವೂ ಹೌದು. ಅದಮ್ಯ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹ, ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ನೂರಾರು ಕನಸುಗಳು, ಆದರ್ಶಗಳು ಮೂಡುತ್ತವೆ. ಹಲವಾರು ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೊಳಗಾಗುವ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಭಿಪ್ರಾಯ, ಭಾವನೆಗಳು ವ್ಯಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹಾಗೂ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪೋಷಕರಾಗುವುದೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬದುಕಿನ ಸ್ವತಂತ್ರ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಲು ಮಕ್ಕಳು ಸಿದ್ಧರಾಗುವುದು 10 ರಿಂದ 19 ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ 10–24 ವರ್ಷದ ಹರೆಯದವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಸುಮಾರು 30 ಕೋಟಿಯಷ್ಟು. ಸಮುದಾಯವೊಂದರ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಮಾನವ ಸಂಪನ್ಮೂಲವಾಗಿರುವ ಹದಿಹರೆಯದವರ ಮೇಲೆಯೇ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಭವಿತವ್ಯ, ಭವಿಷ್ಯ ಆಧರಿಸುವುದು.



ಹದಿಹರೆಯದವರ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಸಂದರ್ಭಗಳು, ಅವರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವಂಥ ವಾತಾವರಣ, ಅವರ ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳ ಗುಣಮಟ್ಟ, ಸುತ್ತಣ ಸಮಾಜ, ಸ್ನೇಹಿತರು, ವಿದ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಉದ್ಯೋಗಕ್ಕೆ ಇರುವ ಅವಕಾಶಗಳಂಥ ಸಂಕೀರ್ಣ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅವರು ಚಿಕ್ಕವರಾಗಿದ್ದಾಗ ಕುಟುಂಬದಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಲಿಂಗಬೇಧವಿಲ್ಲದ ಪ್ರೀತಿ ವಾತ್ಸಲ್ಯಗಳನ್ನೂ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ.

ಹದಿಹರೆಯದವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೌಢರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗಿಂತ ತುಂಬ ಭಿನ್ನ. ಅವರ ದೇಹ ರಚನೆ ಮತ್ತು ಅಂಗಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು; ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು; ಸುತ್ತಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿನ ಆಗುಹೋಗುಗಳು ಇವುಗಳ ಕುರಿತು ಸರಿಯಾದ ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ವರ್ತನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮತ್ತು ಸಾಂತ್ವನವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಡವಳಿಕೆ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಧುತ್ತೆಂದು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಈ ಹಂತ ಆಪತ್ತಿನ ಕಾಲ ಕೂಡ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಹದಿಹರೆಯದವರು ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಗಾಡಿ ಓಡಿಸುವಂತಹ ಮತ್ತು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ರುಚಿ ನೋಡುವಂತಹ, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಂತಹ Risky Behaviourನಲ್ಲಿ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ದೈಹಿಕ, ಲೈಂಗಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಸೂಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ನೀಡದೆ ಹೋದರೆ ಹದಿಹರೆಯದಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಧರಿಸುವುದು; ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದು; ಅಪಘಾತಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಕ್ರೌರ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುವುದು; ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮುಂತಾದ ಈ ಪಿಡುಗುಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ದೈಹಿಕ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿ, ವೇಗವಾಗಿ ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯೆಂಬುದು ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಹೀಗಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು; ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವುದು; ಬದುಕಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಮೂಲಭೂತ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ತಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳು; ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಕುರಿತು ಸಮಗ್ರ ಹಾಗೂ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುವಾಗುವಂತೆ ಬೆಂಬಲ, ಭದ್ರತೆ, ಭರವಸೆ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವಾಸದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜದ ಸುಖೀ ಪ್ರಜೆಗಳಾಗುವಂತೆ ನೆರವಾಗುವುದು ಪೋಷಕರು, ಶಿಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

* * *

IX (2) ಹಿರಿಯರ ನಾಗರಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ



ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಒಂದು ಸಹಜ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಹಾಗೆಯೇ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಗಳಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಬಯಸುವುದೂ ಯಾವುದೇ ನಾಗರಿಕ ಸಮಾಜದ ಸಹಜ ಗುರಿ ಮತ್ತು ಆಶಯ ಕೂಡ. 2025ನೇ ಇಸವಿಯ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಪ್ರಪಂಚದೆಲ್ಲೆಡೆ 1.2 ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿಗಳಷ್ಟು ವೃದ್ಧರು, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗದಷ್ಟು ಹಿರಿಯರು ನಮ್ಮಂಥ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆಂಬ ಒಂದು ಅಂದಾಜು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಆನಂದದಾಯಕವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ವೃದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಾ ಗಿರುವವರ ಬದುಕಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರಗತಿ ಅಗತ್ಯ. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಿರಿಯ ನಾಗರಿಕರ ಹಕ್ಕುಗಳು ಮತ್ತು ಆಶಯಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಅವಶ್ಯಕ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿ, ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿರುವಂಥ ಹಿರಿಯರು ಯಾವುದೇ ಕುಟುಂಬ, ಸಮುದಾಯ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಬಹುಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

35 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಶೇ. 1 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗಬಹುದು. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ

ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದಕ್ಕೆ 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ನಿಜಕ್ಕೂ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಿರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿಯಾದರೆ, ಇನ್ನು 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮತ್ತು ಉಳಿದ 1/3 ಭಾಗದಷ್ಟು ನಾವು ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೆ ಇರುವ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಗುವಂಥದು. "ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಕುಗ್ಗುವಿಕೆ" ಇದು ಬಹುತೇಕ ತಡೆಯಬಲ್ಲಂಥ ಅಥವಾ ಕೊನೆಪಕ್ಷ, ಮುಂದೂಡಬಲ್ಲಂಥದ್ದಾಗಿದೆ.

ಒಬ್ಬಂಟಿತನ, ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ವೃದ್ಧರು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಜನಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಿದ್ದು, ಇಂಥ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಬಹುದಾದವರು ತುಂಬಾ ವಯಸ್ಸಾದವರು; ವಯಸ್ಸಾಗಿದ್ದು ಒಬ್ಬಂಟಿಗಳಾಗಿ ಜೀವಿಸುವವರು; ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಮತ್ತು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಂಥ ವೃದ್ಧರು.

ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಿಂದಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಂದ ಯಾರೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ನಗ್ನಸತ್ಯವಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಅಂಶಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನ ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ: ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ. ಇದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬಲ್ಲದು. ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಂಥ; ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ, ಹಾಲು – ಮೀನು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ: ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ತಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂಥ ನಿಯಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಪ್ರಾಣಾಯಮದ ದೀರ್ಘ ಉಸಿರಾಟ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕರ.

ಮೂರನೆಯದಾಗಿ: ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವಂಥ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಅನಗತ್ಯ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗ, ಕ್ರೋಧ, ಶೋಕ, ಇವು ನಾವು ದೂರವಿರಿಸಬೇಕಾದಂಥ ದೀರ್ಘಾಯು ವಿರೋಧಿಗಳು. 40 ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ನಾವು

ತಪ್ಪದೆ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣದ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಪಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಕಷ್ಟದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಹಗುರಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಲಿತು, ಬಂಧು – ಮಿತ್ರರು ಅಲ್ಲದೆ 'ಹೆಲ್ಪ್ ಏಜ್ ಇಂಡಿಯಾ' ದಂಥ ಸಂಘ – ಸಂಸ್ಥೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಡನಾಟವಿಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲರಾಗಿದ್ದುಕೊಂಡು, ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಸುಂದರ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡುವುದು ಅಭ್ಯಾಸವಾದಲ್ಲಿ ವಯೋವೃದ್ಧರೂ ಕೂಡ ಸದಾ ಸಂತೋಷಿಗಳಾಗಿ, ಸಂಯಮ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿತಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಿ ಜೀವನ ನಡೆಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ 12 ಸೂತ್ರಗಳಿವು

M MONEY MATTERS: ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ವಾವಲಂಬನೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯದ ಖರ್ಚು ವೆಚ್ಚಗಳಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಖಂಡಿತ ಅವಲಂಬಿಸಿರಬಾರದು. ವೃದ್ಧಾಪ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಹಣವನ್ನು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೇ ಉಳಿಸಿರಬೇಕು. ಖರ್ಚಿಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಬ್ಯಾಂಕ್, ಜೀವವಿಮೆ, ನಿಶ್ಚಿತ ಆದಾಯಕ್ಕೆ ದಾರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

E EXPECTATIONS: ಮಕ್ಕಳು, ಮನೆಯವರಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷೆಗಳು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಪ್ರೀತಿ, ವಿಶ್ವಾಸ, ಆಸರೆ, ಸ್ಥಾನ ಮಾನಗಳು ಲಭ್ಯವೋ ಅಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಯಿಂದಿರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

N NEEDS: ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಸರಳವಾದ ಆಹಾರ, ವಸ್ತ್ರ, ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ಬೇಕು, ಅದೇ ಬೇಕು, ಹೀಗೇ ಇರಬೇಕೆನ್ನುವ ಆಸೆ ಹಠಗಳಿಗೆ ತಿಲಾಂಜಲಿ ನೀಡಬೇಕು.

T TODAY: ಈ ದಿನಕ್ಕೆ ಗಮನ, ಆದ್ಯತೆ. ನಿನ್ನೆ ಮತ್ತು ನಾಳಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತೆ, ಭಯ, ದುಃಖಗಳು ಬೇಡ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದಾಗ ಈ ದಿನ ನಾನು ಸುಖ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು.

A ACTIVITY: ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂರದೇ ಏನಾದರೊಂದು ಕೆಲಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಡುವ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಖುಷಿಯಿಂದ ಮಾಡಬೇಕು. ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಶಕ್ತಿ, ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಇತಿಮಿತಿಯಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

L LONELINESS: ಒಂಟಿತನವನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು. ಸಮ ವಯಸ್ಕರು, ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು, ನೆರೆಹೊರೆಯವರು, ಧಾರ್ಮಿಕ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಂಟಿತನವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸಬಹುದು.

H HOBBIES: ಹವ್ಯಾಸಗಳು, ಸಂಗೀತ, ಓದು, ದೇವರ ಧ್ಯಾನ, ಪೂಜಾ ಸ್ಥಳಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯ ಭೇಟಿ, ಸಮಾಜ ಸೇವೆ, ವಾಯುವಿಹಾರ, ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರವಾಸ, ನೆಂಟರಿಷ್ಟರ ಮನೆಗೆ ಭೇಟಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಹವ್ಯಾಸಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮುದ ನೀಡುತ್ತದೆ.

E EMOTIONAL EXPRESSIONS: ನಿಮ್ಮ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಆತ್ಮೀಯರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆ ಅನುಮಾನಗಳನ್ನು ಸಮ ವಯಸ್ಕರೊಂದಿಗೆ, ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಹಗುರವಾಗುತ್ತದೆ.

A ACCEPT REALITY & DISABILITY: ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯ, ಸಮಾಜದ ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ, ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ದೇಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕೆಂದು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ಆರ್ಥಿಕ ಇತಿಮಿತಿಗಳ ಅರಿವು ಇರಲಿ.

L LIFE EVENTS: ಸಾವು, ಅಗಲಿಕೆ, ಕಷ್ಟನಷ್ಟ, ಬದಲಾವಣೆಗಳು, ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಅಪಘಾತಗಳು, ಸೋಲು, ಗೆಲುವು, ಆರ್ಥಿಕ ಏರುಪೇರುಗಳಂತಹ ಜೀವನ ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಮಾನಸಿಕ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.

T TARGETS: ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗುರಿಗಳನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ, ಸಾಧಿಸಿ.

H HEALTHY LIFE STYLE: ನಿಧಾನಗತಿಯ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ವೇಳೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಸರಳವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ತಿನ್ನಿ, ಹಸಿ ಕಾಳು, ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಿ, ಎಣ್ಣೆ ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯಿರಿ. ಗಡಿಬಿಡಿ, ಧಾವಂತದ ಜೀವನ ಬೇಡ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ, ಸಂಜೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಕಾಲ ಸಮತಟ್ಟಾದ ನೆಲ, ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ವಾಕಿಂಗ್ ಮಾಡಿ. ಜೊತೆಗೊಂದು ಕೋಲಿರಲಿ.

ಹಿರಿಯರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ
12 ಸೂತ್ರಗಳ ಕೊಡುಗೆ: –ಡಾ। ಸಿ. ಆರ್. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್
ಮನೋವೈದ್ಯರು

IX (3) ವಿಕಲ ಚೇತನರ ಆರೋಗ್ಯ



ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಅಶಕ್ತರ ಸಂಖ್ಯೆ ಶೇ. 10ರಷ್ಟು, ದೈನಂದಿನ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾದ ನಿಲ್ಲುವುದು, ನಡೆದಾಡುವುದು, ನೋಡುವುದು, ಮಾತನಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು; ಕಲಿಯುವಿಕೆ; ಬಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣನೆಯ ವಸ್ತುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಏರುಪೇರಾಗಿರುವಂಥ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಜನರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಗವಿಕಲರು, ವಿಕಲಚೇತನರು ಅಥವಾ ಅಶಕ್ತರೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂಥವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸಮಾಧಾನಕರವೆನ್ನುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇವರು ಸೋಂಕುಗಳು, ಗಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಕೊರತೆಗಳಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುವಂಥ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ರೋಗ ರುಜಿನಗಳಿಂದಾಗಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಮ್ಮ ಸಹೋದರ – ಸಹೋದರಿಯರಷ್ಟಾದರೂ ವಿದ್ಯಾರ್ಹತೆ ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ವಿಫಲರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ನಿರುದ್ಯೋಗಿಗಳಾಗಿ ಸದಾ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲೇ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಅಥವಾ ಬೇಡಿ ಬದುಕಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ದಯನೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕೂಡ ಬಂದೊದಗಬಹುದು.

ಹೀಗಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಇಂಥವರಿಗೆ ಅಡೆತಡೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸುವುದು, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಸವಲತ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವುದು, ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ನೀಡುವುದು,

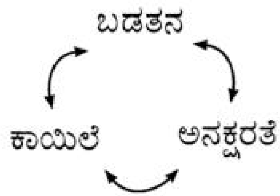
ಸಮುದಾಯದ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಬದುಕಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ಉದ್ಯೋಗಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಸಹೃದಯರು, ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ನೆರವಿನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯಮಿತ್ರರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿ ಕೊಂಡವರ ಮುಖ್ಯ ಆದ್ಯತೆಗಳು ಇಂಥ ಅಸಮರ್ಥರ ರೋಗ – ರುಜಿನಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಇವರ ಬದುಕು ಜಟಿಲವಾಗದಂತೆ ಅಂದರೆ Disability ಯಿಂದಾಗಿ complications ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮೊದಲಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತರುವಂಥ ಪುನರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆ / ಮರುಸ್ಥಾಪನೆ ಮಾಡುವಂಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. Rehabilitation ಎಂದರೆ ಅಗವಿಕಲತೆಗಳನ್ನುಳ್ಳವರ ಜೀವನ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ಉತ್ತಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಂದು ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಇದರ ಗುರಿ ಅಶಕ್ತರನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳನ್ನಾಗಿಸಿ ಸಮಾಜದ ಉತ್ಪನ್ನಕಾರೀ ಹಾಗೂ ಪ್ರಯೋಜನಪೂರ್ಣ ಸದಸ್ಯರನ್ನಾಗಿಸುವುದು.

ಇದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಮಾನ ಅವಕಾಶಗಳು, ಹಕ್ಕು ಬಾಧ್ಯತೆಗಳ ರಕ್ಷಣೆ ಹಾಗೂ ಸಮಾಜದ ಮುಖ್ಯವಾಹಿನಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯಂಥ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ' ಅಶಕ್ತ ಜನರ ಕಾಯ್ದೆ – 1995' ಇದು ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಂಥವರ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಬಗೆಗಷ್ಟೆ ಮಾತನಾಡದೆ ಅವರ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಅಂಗವಿಕಲತೆಗಳು ಉಂಟಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಆಯಾ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳ ಮಟ್ಟದಲ್ಲೇ ಇವುಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಯೋಜನೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಇಂಥ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳೇನಾದರೂ ಕಂಡುಬಂದಿವೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಸಮೂಹ ಮಾಧ್ಯಮಗಳ ಮೂಲಕ ಜಾಗೃತಿ ಮೂಡಿಸುವಂಥ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಅಸಾಮರ್ಥ್ಯರಿಗೆ ಅವಲಂಬನೆಯಿಲ್ಲದ

ಮರ್ಯಾದೆಯುತ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಲಿಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯ ಇರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಅನುಕಂಪವಲ್ಲ ಅನ್ನುವುದನ್ನ ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಯಂ ಅಂಗವಿಕಲರಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವಂಥ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಅಶಕ್ತರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸದೆ 'ಸಮುದಾಯ ಆಧಾರಿತ ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಕಾರ್ಯ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಮಕ್ಕಳಂತೆಯೇ ಆಶಕ್ತತೆಗಳುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳೂ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಪಡೆಯುವಂತೆ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಶಾಲಾ ಶಿಕ್ಷಕರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಯತ್ನದ ಅಗತ್ಯ ಕೂಡ ಉಂಟು. ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳ ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪನೆಯೇ ಸಾಮಾಜಿಕ ಪುನರ್ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ಇಂಥ ಭಿನ್ನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಗಳನ್ನುಳ್ಳ ಜನರಲ್ಲಿ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಘನತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ಆತ್ಮ ಗೌರವ ಹಾಗೂ ಆತ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸ ಮೂಡುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೂ ಸಹ ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಆಗಬೇಕು.

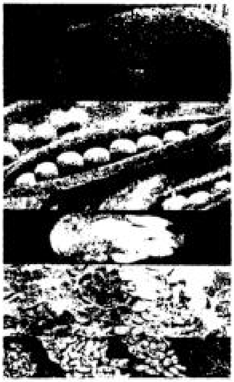
* * *



ಈ ವಿಷ ವೃತ್ತದ ಸರಪಳಿಯನ್ನು ನಾವು ತುಂಡರಿಸಬೇಕು

X ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

X (1) ಆಹಾರವೇ ಔಷಧಿಯಾಗಲಿ



ಬದಲಾವಣೆ ಬದುಕಿನ ನಿಯಮವೆಂಬಂತೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಲ್ಲೂ ಬದಲಾವಣೆಗಳಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಈಗ ಬದಲಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳುಂಟು. ಈಗ್ಗೆ ಕೇವಲ ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾಲು ಆಹಾರಯೋಜಕರು, ಅಂದರೆ Dieticians ಮತ್ತು ವೈದ್ಯರು ಮಾಂಸವನ್ನು ಒಂದು ಒಳ್ಳೆಯ ಶಕ್ತಿ ಮೂಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಆದರೆ ಇಂದು ಮಾಂಸವನ್ನು ಅಗ್ರಪಂಕ್ತಿಯ ಕೊಲೆಗಡುಕ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಜೀವನಶೈಲಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುವ ಪ್ರಾಣಾಂತಕಾರಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದು ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಮುಕ್ತವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಹೃದಯಾಘಾತಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದೆಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತಿವೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಕುರಿತಾಗಿ ಅನೇಕ ಮಿಥ್ಯಗಳು ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿವೆ. ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳನ್ನು ಧಾರ್ಮಿಕ ಮನೋಭಾವದವರೆಂದೂ, ಮತಭ್ರಾಂತರೆಂದೂ, ತೀವ್ರತರದ ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ಬಯಸುವವರೆಂದೂ ದೂಷಿಸುವ ಕಾಲವೊಂದಿತ್ತು. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನ ನಾವೀಗ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾಗಿದೆ.



ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸವೆಂದೂ ಪರಿಸರ ಸ್ನೇಹಿ ಎಂದೂ ಕಡಿಮೆ ಖರ್ಚಿನದೆಂದೂ ಈಗ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಉದಾ: 100 ಗ್ರಾಂ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಸಾರಜನಕ ಅಂದರೆ ಪ್ರೋಟಿನ್ 20 ರಿಂದ 24 ಗ್ರಾಂ. ಗಳಾದರೆ ಅದೇ 100 ಗ್ರಾಂ. ಮಾಂಸದಿಂದ ದೊರೆಯುವ ಸಸಾರಜನಕ ಕೇವಲ 16 ರಿಂದ 18 ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು 100 ಗ್ರಾಂ ಗೋಧಿಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಕ್ಯಾಲೋರಿ 110. ಅಂದರೆ ಅರ್ಧಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ. ಈ ಅಂಕಿಅಂಶಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಸಸ್ಯಾಹಾರ ನಿಜಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮವಾದದ್ದು ಎನ್ನುವ ನಗ್ನ ಸತ್ಯ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಶಾಖಾಹಾರಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ಬದುಕುವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ, ಜೈವಿಕ ಆಕಾರಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳು ತಳುಕುಹಾಕಿಕೊಂಡಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹ ರಚನೆ ಕೂಡಾ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳಂತೆಯೇ ಇದೆ.ನಮಗೆ ಮೃಗಗಳಿಗೆ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗಿರುವಂಥ ಮೊನಚಾದ ಹಲ್ಲು, ಉಗುರುಗಳಿಲ್ಲ. ದವಡೆ ಮತ್ತು ಬಾಚಿಹಲ್ಲುಗಳಿರುವ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಪ್ರತ್ಯಮ್ಲೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ Alkaline. ಇದು ಶರ್ಕರಾಂಶಗಳ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವಂಥದ್ದು.

ನಮ್ಮ ಎತ್ತರಕ್ಕಿಂತ ಐದುಪಟ್ಟು ಉದ್ದದ ಕರುಳನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಬೆವರುತ್ತೇವೆ. ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಂಡು ನೋಡಿದಾಗ ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಂತರ್ಯದ ರಚನೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನಂಶವುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳೇ ನಮಗೆ ಸಹಜ ಆಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನುಷ್ಯನ ಹಲ್ಲಿನ ರಚನೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿದರೆ, ನಾವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಶಾಖಾಹಾರಿಗಳ ಎಲ್ಲ ಗುಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳ ಆಹಾರಾಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸಹ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಒಂದು ಸವಾಲು ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭವನೀಯವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ Block ಆಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಮಾಂಸಾಹಾರ ಸೇವನೆಯೇ ಕಾರಣ.

ಲ್ಯಾಟಿನ್‌ನ Vegetus ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಬಂದದ್ದು Vegetarian. ಇದರರ್ಥ ಪರಿಪೂರ್ಣ, ಜೀವಂತ, ತಾಜಾತನ ಮತ್ತು ಲವಲವಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಎಂಬುದಾಗಿ. ಲಘುವಾಗಿ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳೆನ್ನದೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ತತ್ವ ಹಾಗೂ ನೀತಿ ಪ್ರಧಾನ ಆಧಾರವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ಸಸ್ಯಾಹಾರ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರ ತುಂಬ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದದ್ದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂಥ Anti oxidants, Vitamins A, C ಮತ್ತು E ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ! ನಾವು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಸಹಜ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ದವಸ – ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆ – ಕಾಳುಗಳು, ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಬೀಜಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸುಮಿಶ್ರಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಸಸ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಿಯರಾಗುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಶೈಲಿಯನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ರೋಗಮುಕ್ತ, ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕನ್ನು ನಮ್ಮದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

* * *

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಕೊರತೆಯ ಅಂಧತ್ವ ತಡೆಯಲು 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗಯುಕ್ತ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಗಜ್ಜರಿ, ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು, ಮಾವಿನಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಿ.

ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಕಣ್ಣು, ಶಕ್ತಿಯುತ ಎಲುಬು ಮತ್ತು ರಕ್ತ ತುಂಬಲು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

X (2) ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿ ಇಲ್ಲ; ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ



ಗಾಯ್ಟರ್ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆ

ತಾಯಿಗಿಂತ ಬಂಧುವಿಲ್ಲ; ಉಪ್ಪಿಗಿಂತ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವ ನಾಣ್ನುಡಿಯೇ ಇದೆ. ಉಪ್ಪಿಲ್ಲದ ಊಟ ಸಪ್ಪೆ ಸಪ್ಪೆ! ಎಲ್ಲರ ದೈನಂದಿನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿರುವ ಉಪ್ಪು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಆಯೋಡಿನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಿದೆಯೆ? ಅನ್ನುವುದನ್ನ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಬಳಸುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಅನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುವಂಥ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದು. ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು 150 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಆಯೋಡಿನ್ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅದು ಗುಂಡುಸೂಜಿಯ ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಬಹುದಾದಷ್ಟು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಇಡೀ ಜೀವಿತ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಚಹಾ ಚಮಚೆಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಆಯೋಡಿನ್ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ, ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭೂಮಿ ಮತ್ತು ನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಯೋಡಿನ್ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಬೆಳೆಗಳ ಮೂಲಕ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ಭಾಗದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಆಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರುಗಳಲ್ಲೂ ಕೂಡ ಈ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯ ಭಾಗಗಳೆಂದರೆ. ಹಿಮಾಲಯದ ತಪ್ಪಲು ಪ್ರದೇಶಗಳು, ಜಮ್ಮು ಕಾಶ್ಮೀರದಿಂದ

ಹಿಡಿದು ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರದೇಶಗಳು ಮತ್ತು ಈಶಾನ್ಯ ಭಾಗಗಳು ತೀವ್ರ ಕೊರತೆಯುಳ್ಳವು. ಕರ್ನಾಟಕ, ಕೇರಳ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಗೋವಾ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಗುಜರಾತ್, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಪಶ್ಚಿಮಬಂಗಾಳ ಮತ್ತು ದೆಹಲಿಯಿಂದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ವರದಿಯಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಮೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ 282 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ 241 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವರದಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡುವುದಾದರೆ ಯಾವ ರಾಜ್ಯವೂ ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿಲ್ಲ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳು ಗಳಗಂಡ / ಗಾಯ್ಟರ್ ಅಂದರೆ, ಕತ್ತಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಊತದಿಂದ ಹಿಡಿದು, ದೈಹಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಹಜ ನಿಲುವಿಗಿಂತ ಕೆಳಮಟ್ಟದ್ದಿರುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಅಯೋಡಿನ್ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತವಾಗುವುದು, ಮಕ್ಕಳು ಕಿವುಡರೂ, ಮೂಗರೂ ಆಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಮೆಳ್ಳಗಣ್ಣು ಪಡೆದು ಹುಟ್ಟುವುದು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತಗಳು ಮತ್ತು ಸತ್ತ ಕೂಸಿನ ಜನನಗಳಾಗುವುದು, ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ನಡೆದಾಡಲಾಗದಂಥ, ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಂತಿಸಲಾಗದಂಥ, ಮಾತನಾಡಲಾರದಂಥ ಕ್ರೆಟಿನ್ ಆಗಿ ಮಾರ್ಪಡುವುದು, ಶಾಲಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಟ – ಪಾಠಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ದಿನನಿತ್ಯದ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಬೀಳುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವುದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಮೇಲೆಯೂ ಘೋರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ.



ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳು

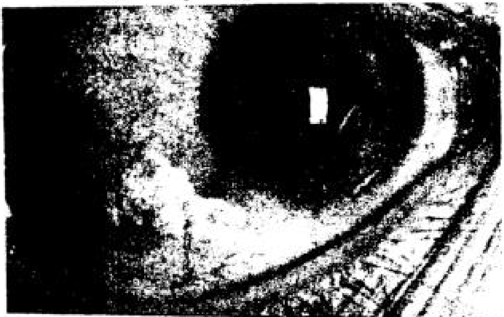
ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆ ಇರುವ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಾ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮೂಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ಕೊರತೆ ನೀಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ವೇಗವಾಗಿ ಅವಸಾನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಪರಿಸರದಿಂದಲೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ದಿನೇ ದಿನೇ ಕಾಡು ನಾಶಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಅಯೋಡಿನ್ ಕೂಡ ಸಮುದ್ರದ ಪಾಲಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಸರದಲ್ಲಿನ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅಯೋಡಿನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಉಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಬೇಕು.

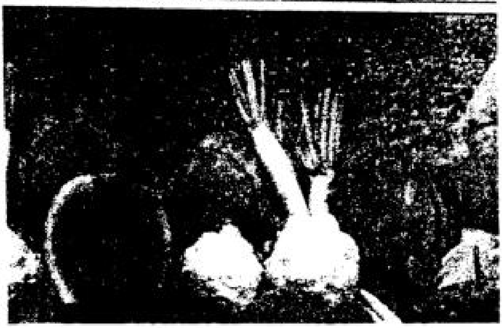
ಹೀಗಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯರ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕಾಗಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪು ಸಿಗುವಂತೆ ಏರ್ಪಾಟು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಚಹಾಕ್ಕೆ ಖರ್ಚು ಮಾಡುವಷ್ಟು ಹಣವನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪಿಗಾಗಿ ವ್ಯಯಿಸಿದರೆ ಈ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದಂಥ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೇ ಅಯೋಡಿನ್ ಇಲ್ಲದ ಉಪ್ಪಿನ ಮಾರಾಟವನ್ನು ನಿಷೇಧಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಹಾಗೂ ಮಾರಾಟಗಾರರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಸಂಖ್ಯ, ಅಮಾಯಕ ಜನರ ಭೌತಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ ತರುವಂಥ ಈ ಜ್ವಲಂತ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಏಕಮಾತ್ರ ಮಾರ್ಗವೆಂಬಂತೆ ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯುರೋಪ್‌ನ ಬಹುತೇಕ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು 1920ರಿಂದೀಚೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿವೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಕೊರತೆಯ ದುರಂತಮಯ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಡೆಯಬಹುದಾದಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಲು ನಮಗಿರುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು.

* * *

X (3) ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವ ಸತ್ವಗಳು





ವಿಟಮಿನ್ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವಂಥ ಜೀವಸತ್ವ ಎಂದು ಅರ್ಥ. ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅತಿ ಮಹತ್ವವಾದ VITAL ಎಂಬ ಮೂಲಪದದಿಂದ ಬಂದದ್ದು ಇದು. ಇಂಥ ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ Vitamin A ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರು ಮಕ್ಕಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೀಡಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಕಳೆದುಹೋದ ಮಾನವಶಕ್ತಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಮಾಜಿಕ, ಆರ್ಥಿಕ ಹೊರೆ, ಹಾನಿ ಅಪಾರವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವುದು ಸುಲಭ ಸಾಧ್ಯ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿಯೇ 'ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಯೋಜನೆ' ರೂಪಿತಗೊಂಡಿದೆ.

'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಂಥ ಸಮುದಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಿಂದುಳಿದಿರುವಂಥ ಹಳ್ಳಿಗಾಡು ಮತ್ತು ನಗರಗಳ ಕೊಳಚೆಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ದಡಾರ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು ಭೇದಿ ಆಮಶಂಕೆ ಮತ್ತು ಗುರುತರವಾದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂಥ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಶಂಕಿಸಿ, ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು.

Vitamin 'A' ಜೀವಸತ್ವದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುವಂಥ Bitot Spots ಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವರ್ಷದಿಂದ ಎಂಟು ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ತೀವ್ರತರವಾದ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಮತ್ತು 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಂಥ ಒಂದರಿಂದ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಗುಡ್ಡೆಯ ಕಪ್ಪಾದ, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ Cornea ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ಕರಗುವುದು ಅಂಧತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. Vitamin 'A' ಜೀವಸತ್ವದ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿ ಇರುಳುಗಣ್ಣು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಹೊತ್ತು ಮುಳುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಎದುರಿನ ವಸ್ತುಗಳು, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಕಾಣಲಾಗದೆ ಢಿಕ್ಕಿ ಹೊಡೆಯುವಂತಾಗುವ ಸ್ಥಿತಿ. ಈ ಇರುಳುಗಣ್ಣು Vitamin 'A' ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಆರ್ದ್ರವಾದ ಚರ್ಮ, ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಕಳೆಗುಂದಿದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಕೆನೆ ಬಣ್ಣದ ನೊರೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ತ್ರಿಕೋನಾಕಾರದ ಚುಕ್ಕೆಗಳು(Bitot Spots) ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲ ತನ್ನ ಹೊಳಪನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಒಣಗಿದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣದ ಸುಳಿವು ಸಿಕ್ಕರೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡದೆ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವನ್ನು ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರೆ ಮಗು ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಹೆಚ್ಚು.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಸಮಯೋಚಿತ ಪಾಲನೆ - ಪೋಷಣೆ ಅಗತ್ಯ. ಮಗು ಜನಿಸಿದಂದಿನಿಂದ ಎಷ್ಟು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ತಿಂಗಳು (ಕನಿಷ್ಠ 24 ತಿಂಗಳು) ಎದೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮುಂದುವರೆಸಿ. ತ್ವರಿತ ಗತಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರವನ್ನು ನಾಲ್ಕೈದು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಶುರುಮಾಡಿ, ಮಗು ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟುಹಬ್ಬವನ್ನು

ಆಚರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ವರಸೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ನಂತರ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಒಂದು ಲಕ್ಷ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಘಟಕವನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಆರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆರು ವರ್ಷಗಳವರೆವಿಗೂ ಎರಡು ಲಕ್ಷ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಘಟಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವ ಮೂಲಕ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ತಲೆದೋರುವ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಈ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಅತ್ಯಂತ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರ ಬಳಿಯೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 2000 ಅ.ಘಟಕಗಳು, ಶಾಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 5500 ಅ. ಘಟಕಗಳಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದರಿಂದ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿರುವಂಥ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಗಜ್ಜರಿ, ಮಾವಿನಹಣ್ಣು, ಪಪ್ಪಾಯಿಹಣ್ಣು, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಇತರೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳು, ಹಾಲು ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗ, ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಕೊಬ್ಬು ಇವುಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಂಧತ್ವ ನಿವಾರಣಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಕೂಡಾ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಫ್ರೈನೋಡರ್ಮ (Phrynoderma)

ಇದು ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ', ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲ (ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಮತ್ತು ಅನಗತ್ಯ ಎಂಬೆರಡು ಬಗೆ. ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ದೇಹದಲ್ಲೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ) ಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಣಕೈ ಮತ್ತು ಮಂಡಿಯ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒರಟಾದ ಗುಳ್ಳೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ತೋಳು ಮತ್ತು ತೊಡೆಗಳಿಗೂ ಹರಡಬಹುದು. ನೆಲಗಪ್ಪೆಯ ಚರ್ಮದಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಕೊರತೆಯಿಂದ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಅಲ್ಲದೆ, ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯ ರಾಡ್ ಎಂಬ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (ಇವು ಮಂದ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ). ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಣ್ಣು ಒಣಗುತ್ತದೆ.

ಈ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ' ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಸೊಪ್ಪು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು, ಮೀನು ಮೊದಲಾದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಇವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಜೀವಸತ್ವ 'ಇ' ಬೀಜಗಳಲ್ಲೂ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲೂ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸಸ್ಯಗಳ (ಉದಾ: ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ) ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಅನೇಕ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಇವೆ. ಇವನ್ನು ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್-ಬಿ ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಬಿ1 ಅಥವಾ ಥಯಾಮಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಬೆರಿಬೆರಿ ಎಂಬ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನರಗಳ ಉರಿತ (Peripheral Neuritis) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಉರಿ, ಮರಗಟ್ಟಿದಂಥ ಅನುಭವ, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವ ಗಾಯಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಬೆರಿಬೆರಿಯ ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರೋಗ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯ ಅಳಿಯುವಿಕೆ. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಬಿ2 ಅಥವಾ ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಇತರ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು (Stomatitis), ತುಟಿ ಒಣಗುವುದು, ಬಾಯಿ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಸೀಳುಗಳಾಗುವುದು (Cheilitis), ನಾಲಿಗೆ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುವುದು (Glossitis) ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ನೈಯಾಸಿನ್ (Niacin) ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ ಎಂಬ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಬಹಳ ಒಣಗಿ, ಬಿಸಿಲು ಬಿದ್ದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಕತ್ತು, ಮುಖ, ಕೈಗಳು ಇಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಇಸುಬಿನಂಥ ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ (Dermatitis). ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೆಂದರೆ ಭೇದಿ (Diarrhoea) ಹಾಗೂ ಮನೋವೈಕಲ್ಯ (Dementia). ಮೂರರ ಪ್ರಥಮಾಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರವನ್ನು ಮೂರು D ಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಾಲ್ಕನೆಯ D ಅಥವಾ Death ಅಂದರೆ ಸಾವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು!

ಜೋಳದಲ್ಲಿ ನೈಯಾಸಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ನೈಯಾಸಿನ್‌ಅನ್ನು ದುರುಪಯೋಗಗೊಳಿಸುವ ಇತರ ಅಂಶಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಜೋಳವನ್ನೇ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಉಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಬಯೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮವು ಒಣಗಿ ಒರಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿಂದರೆ, ಬಯೋಟಿನ್‌ಅನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಅವಿಡಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಬಯೋಟಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಬಯೋಟಿನ್‌ಅನ್ನು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ಜೀವನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಾಣುಗಳು ಸತ್ತು, ಬಯೋಟಿನ್‌ನ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದರ ಕೊರತೆ ಅಪರೂಪ.

ಪ್ಯಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲವೆಂಬ ಜೀವಸತ್ವದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ನರಗಳ ಉರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಇದರ ಕೊರತೆ ಬಹಳ ಅಪರೂಪ.

ಬಿ12 ಜೀವಸತ್ವ ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವೆಂಬ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ (Anemia) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ಅಂಗೈ, ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ, ಕೈ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಮರಗಟ್ಟುವ ಅಥವಾ ಜುಮ್ಮೆನಿಸುವ ಅನುಭವ, ನಾಲಿಗೆಯು ಬಹಳ ಕೆಂಪಾಗಿ ಉರಿಯುವುದು, ಬೆರಳುಗಳ ಹಿಂಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಕಪ್ಪಾಗುವುದು ಇವು ಇದರ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಬಿ12 ಜೀವಸತ್ವವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಾದ ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆತರೆ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಸೊಪ್ಪು ಮೊದಲಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವು ಕರುಳಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾದರೂ, ಅವು ಸಾಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಲನ್ನೂ ಕುಡಿಯದ ಕಟ್ಟಾ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಿ12ನ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡೂ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದರಿಂದ, ಕರುಳಿನ ರೋಗಗಳು, ಕರುಳಿನ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಇವುಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯ, ಪಶುಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

\ಸ್ಕರ್ವಿ (Scurvy)

ಸ್ಕರ್ವಿ ಎಂಬ ರೋಗವು ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಎಂಬ ಅಂಗಾಂಶದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಮೂಳೆಗಳ ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಆಧಾರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಇವು ದುರ್ಬಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'ಯ ಕೊರತೆಯಾದರೆ, ಕೊಲ್ಲಾಜೆನ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದುರ್ಬಲ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬೇಗನೆ ಸೀಳಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. , ವಸಡುಗಳಿಂದ ಹಾಗೂ ಮೂಗಿನಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಚರ್ಮದಡಿಯ ಚಿಕ್ಕ ರಕ್ತನಾಳಗಳಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವದಿಂದಾಗಿ, ಚರ್ಮದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳೂ, ಕಲೆಗಳೂ ಆಗುವುವು. ಕೀಲು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಿ ಊದುವುದು, ಮೂಳೆಗಳು ಸವೆದು, ನೋವಾಗುವುದು ಮೊದಲಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ಯು ನಿಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಮೂಸಂಬಿ, ಸೀಬೆ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲೂ, ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಇವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಕು.

ಖನಿಜಗಳ ಕೊರತೆ

ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ ಕಬ್ಬಿಣ, ಅಯೋಡಿನ್ ಮತ್ತು ಜಿಂಕ್.

ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಕಬ್ಬಿಣವು ರಕ್ತ ಕಣಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಇದು ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಹೀರುವ ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ನಾಲಿಗೆ, ಉಗುರುಗಳು ಬಿಳುಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿತ್ರಾಣ, ಏದುಸಿರು ಮೊದಲಾದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಕಬ್ಬಿಣವು ಸೊಪ್ಪು, ಬೆಲ್ಲ, ಒಣಹಣ್ಣುಗಳು, ಮಾಂಸಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಯೋಡಿನ್ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಅದರ ಕೊರತೆಯಾದರೆ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಂಡು, ಥೈರಾಯಿಡ್ ಊತವಾದ ಗಳ ಗಂಡ (Goitre)

ಮತ್ತು ಥೈರಾಯಿಡ್ ಇಳಿಮುಖತೆ (Hypothyroidism) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಥೈರಾಕ್ಸಿನ್ ಎಂಬ ರಸದೂತದ ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಚರ್ಮ ಒಣಗಿ, ಒರಟಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಊದುವುದು, ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು, ಮುಖವು ಊದಿ ಸಪ್ಪಗೆ ಕಾಣುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು, ಅಯೋಡಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು.

ಜಿಂಕ್ ದೇಹದ ಹಲವಾರು ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಾಯಿ, ಗುದಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕೈಕಾಲುಗಳ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಇಸುಬಿನ ರೀತಿಯ ಕಲೆಗಳು ಹಾಗೂ ಹಕ್ಕಳೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಕೂದಲುದುರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಭೇದಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಾಯಗಳಾದರೆ, ಬೇಗ ವಾಸಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ತೊಂದರೆ ಶೀಶೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು, ಸರಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಜಿಂಕ್ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

* ಅಗ್ಗದ ಬೆಲೆಯೆಂದು ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿರಾಕರಿಸಬಾರದು. ಸೊಪ್ಪು, ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಕೆಲವು ಆಹಾರಗಳು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯುಳ್ಳವಾದರೂ, ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಸದುಪಯೋಗ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವು ಸೊಪ್ಪಿನ ಗಿಡಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಕೈ ತೋಟದಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.
* ಹೆಸರುಕಾಳು, ಕಡಲೇಕಾಳು ಮೊದಲಾದ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೀರಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದರೆ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹಸಿಯಾಗೇ ತಿಂದರೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.
* ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದರೆ, ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.
* ಜ್ವರ, ಭೇದಿ, ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಡೆಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಅವುಗಳ ಮೂಲಕ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಾಗಿ, ಆ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಸೋಂಕುಗಳೂ, ಇತರ ತೊಂದರೆಗಳೂ ಆಗಿ, ಇದು ಚಕ್ರದಂತೆ ಪುನರಾವರ್ತಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

* ಕೊಕ್ಕೆಹುಳು ಮತ್ತಿತರ ಹುಳುಬಾಧೆಗಳಿದ್ದರೆ, ಅವನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಿ, ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ನಷ್ಟವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು.
* ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗಾದರೂ ತಾಯಿಯ ಎದೆ ಹಾಲನ್ನೇ ನೀಡಿ, ಅನಂತರ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ನೀಡಬೇಕು. ಒಂದು ಶಿಶುವಿಗೂ, ಇನ್ನೊಂದು ಶಿಶುವಿಗೂ ನಡುವೆ ಸೂಕ್ತ (3 ವರ್ಷ) ಅಂತರವಿರಬೇಕು.
* ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು, ಆಗ ಬಿ 12 ಜೀವಸತ್ವ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.
* ಕೆಲವು ಋತುಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ದೊರೆಯುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಸದುಪಯೋಗ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಗ ದೊರೆಯುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳಾದರೂ, ದೀರ್ಘಕಾಲ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶೇಖರಣೆಗೊಂಡು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತವೆ.
* ಪಾಲಿಷ್ ಮಾಡಿದ ತೌಡುರಹಿತ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತಲೂ ಸಹಜ ಅಕ್ಕಿ ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ತೌಡಿನಲ್ಲಿ 'ಬಿ 1' ಮೊದಲಾದ ಅನೇಕ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ.
* ಗರ್ಭಿಣಿ ಹಾಗೂ ಬಾಣಂತಿ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆದು ಬಿ 12, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.
* ಹೀಗೆ ಆಹಾರೋಪಚಾರದ ಬಗೆಗಿನ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ, ತನ್ಮೂಲಕ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು.

* * *

ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ; ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು–ಕಾಂತಿಹೀನ ಕಣ್ಣುಗಳು, ತುಟಿಗಳು, ಉಗುರು, ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಶಕ್ತತೆ.

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ; ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರ.

X (4) ನೀರಿನಿಂದ ಬರುವ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್



ನಾವು ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ನ ಮಟ್ಟ 0.7 ರಿಂದ 1.2ppm ಅಂದರೆ 0.7 – 1.2mg ನಷ್ಟು ಒಂದು ಲೀಟರ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕೆಂದಿದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಹಿತಕರ ಬದಲಾವಣೆಗಳುಂಟಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದ 17 ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿದ್ದು ಕರ್ನಾಟಕದ 18 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗುವ ಗುಂಪುಗಳೆಂದರೆ: ಮಕ್ಕಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಹಾಲೂಡಿಸುವ ತಾಯಂದಿರು, ವಯಸ್ಸಾದವರು, ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಮತ್ತು ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಡೆಂಟಲ್ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಚಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮತ್ತು ದವಡೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಅಳಿಸಲಾಗದಂಥ ಕಲೆಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಹಲ್ಲುಗಳು ಸುಂದರವಾಗಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಅನ್ನುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ದೇಹದ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಕಾಡುವಂಥ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಬಿಂಬಿಸುವ ಸೂಚನೆ ಕೂಡ.

ತರುಣರು, ಮುದುಕರೆಂಬ ಭಿನ್ನಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡುವಂಥಾದ್ದು Skeletal Fluorosis. ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಫ್ಲೂರೈಡ್‌ಗೆ ಅನಾಚ್ಛಾದಿತರಾದವರಲ್ಲಿ (Exposed) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಕೀಲುಗಳು ಹಿಡಿದು ಕೊಂಡಂತಾಗಿ ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಬೆನ್ನುಗಳ ಮೂಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯದು – ಅವನತಿ ಮತ್ತು ವಿನಾಶಕಾರಿ ಹಂತ: ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ಸದಾ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಉರಿಯೂತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಎರಡು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದಿಡುವಂಥ Ligaments ಪೆಡಸಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. **ಮೂರನೆಯ ಹಂತ:** ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಹೆಳವರನ್ನಾಗಿಸುವಂಥ ಹಂತ: ಕೀಲುಗಳ ಚಲನೆ ಕ್ಷೀಣಗೊಂಡು ಅಸ್ಥಿಬಂಧಕಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರ ಮುಖ್ಯ ಕೀಲುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಕಲತೆ ಕಂಡುಬಂದು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಡವಾಗುತ್ತವೆ, ನರಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ Skeletal Fluorosis ಬಂದಾದ ಮೇಲೆ ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇದು ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತಾ ಸಾಧ್ಯ. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, Vitamin E, Vitamin C ಮತ್ತು ಇತರೆ Anti - oxidants ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು.

ಇನ್ನು Non - Skeletal Fluorosis: ಇದು ಲಿಂಗಭೇದವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವಂಥಾದ್ದು. ಹಸಿವು ಇಂಗಿಹೋಗಿ, ವಾಂತಿ ಬರುವಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಂಡಂತೆನಿಸಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮೊದಲು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಷ್ಟವಾಗಿ ನಂತರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಭೇದಿ ಆಗುವುದು, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ತುರಿಕೆ, ಅತಿ ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಅತಿ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ, ಕೈಕಾಲುಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವೆ ಓಡಾಡಿದಂತೆ ಅನಿಸುವುದು, ಖಿನ್ನತೆ ... ಇತ್ಯಾದಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

Fluorosis ನಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಪಾತ, ಪಿಂಡಕೂಸಿನ ಸಾವುಗಳಾಗುವುದು, ಅಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗವಿಕಲರಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇರುವ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದು: ಫ್ಲೋರೈಡ್‌ನ ಮಟ್ಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ 1mg ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಕೀಟು, Alum / ಪಟ್ಟಿಕ, ಸುಣ್ಣ ಮತ್ತು ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್. ನೀರಿನ ಕ್ಷಾರ ಮತ್ತು ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಅಂಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಪಟ್ಟಿಕದ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಕಬೇಕು. ನಂತರ

ಬ್ಲೀಚಿಂಗ್ ಪೌಡರ್, ಸುಣ್ಣದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕದಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಇದನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಾಲ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು.

ಎರಡನೆಯ ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯವೆಂದರೆ: Skeletal ಮತ್ತು Non-skeletal Fluorosis ತಡೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂಥ Calcium, Antioxidants, Vit. C & E ಜೀವಸತ್ವದ ಮೂಲಗಳಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುವುದು.

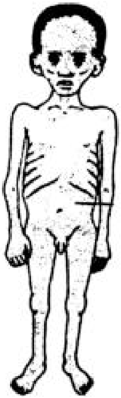
Vitamin C - ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು, ಕಿತ್ತಲೆ ಹಣ್ಣು, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Vitamin E ಶೇಂಗಾ, ಸೂರ್ಯಕಾಂತಿ, ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಗಳಲ್ಲಿ, ಇಡಿಯಾದ ದವಸ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

Calcium - ರಾಗಿ, ಹಾಲು, ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಎಳ್ಳು – ಬೆಲ್ಲ, ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪು, ಸೌತೆಕಾಯಿ, ನುಗ್ಗೆ ಸೊಪ್ಪು, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು ಜೇರಿಗೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂಥಾ Anti - oxidants ಗಳ ಮೂಲಗಳೆಂದರೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಬಿಳಿಈರುಳ್ಳಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಆಹಾರದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ರಾಜ್ಯದ 18 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಇಷ್ಟೊಂದು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

* * *

X (5) ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತಡೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅರಿವು





ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳವಾಗಿದ್ದರೂ ಸಮುದಾಯದ ಬಹುಪಾಲು ಬಡಜನರು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಸಮೃದ್ಧಿಯ ನಡುವೆಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಈ ಬಡತನ ಒಂದು ವಿಪರ್ಯಾಸಕರ ಸ್ಥಿತಿ. ಸಾಮಾಜಿಕ – ಆರ್ಥಿಕ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ಆಹಾರ ಬಹಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲ; ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಮುಖಗಳಿದ್ದು, ಇದರ ಬೇರುಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಇತರೆ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಶಿಕ್ಷಣ, ವ್ಯವಸಾಯ, ಗ್ರಾಮೀಣಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟದಲ್ಲೂ ಪಸರಿಸಿವೆ. ಬಡತನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಅನ್ಯಾಯ, ಅಸಮಾನತೆಗಳಂಥ ಮೂಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಫಲರಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಜನಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತಿಯನ್ನು ಕಾಣುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯ ಕುರಿತು ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು ಕೂಡ ಅಗತ್ಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದು.

ನಾವು ಜೀವಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವಂಥವು; ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವಂಥವು ಮತ್ತು ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವಂಥವು ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ರಾಗಿ, ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ ಮುಂತಾದ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶಕ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು. ಬೇಳೆ, ಕಾಳು, ಹಾಲು, ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ದುರಸ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾದಂಥವು. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಣ್ಣುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನೊದಗಿಸುವಂಥ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು; ಅಲ್ಲದೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ತಪ್ಪಾಗಿ ತಿಳಿದಂತೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ದುಬಾರಿ ಅಲ್ಲ; ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವಂತಹ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳೂ ಸಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಸಸಾರಜನಕ, ಖನಿಜಾಂಶ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ರಾಗಿ ಅಥವಾ ಗೋಧಿಯ ಒಂದು ಭಾಗ; ಹುರಿಗಡಲೆಯ ಒಂದು ಭಾಗ; ನೆಲಗಡಲೆ / ಶೇಂಗಾದ ಒಂದು ಭಾಗ; ಬೆಲ್ಲದ ಒಂದು ಭಾಗವನ್ನು ಬಳಸಿ; ಹುರಿಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಿ ಅಂಬಲಿ / ಉಂಡೆಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಪೂರಕ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಸಸಾರಜನಕಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಬಹುದು. ಎಲ್ಲಾ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಣಸೆ ಚಿಗುರು, ನುಗ್ಗೆಸೊಪ್ಪುಗಳೂ ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿನ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಆಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ ದೊರೆಯುವಂಥ ಹಣ್ಣು – ತರಕಾರಿಗಳೂ ಕೂಡ ಇತರೆ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳಷ್ಟೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಖರ್ಚಿನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಅನ್ನದ ಗಂಜಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೇ ಇರುವುದು; ತರಕಾರಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸದಿರುವುದು; ಇವುಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಅಡಿಗೆಗೆ ಅಯೋಡಿನ್ ಇರುವ ಉಪ್ಪನ್ನೇ ಬಳಸುವುದು.....

ಮುಂತಾದ ಸರಿಯಾದ ಅಡಿಗೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ; ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಬಾಣಂತಿಯರು ಸಮರ್ಪಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ; ಮಗುವು ಜನಿಸಿದ ತಕ್ಷಣ ತಾಯಿ ಹಾಲುಣಿಸಿ; ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟೂ ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ (ಕನಿಷ್ಠ 24 ತಿಂಗಳು) ಹಾಲುಣಿಸುವುದನ್ನ ಮುಂದುವರೆಸುವುದರಿಂದ; ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಕಲಿಯುವುದರಿಂದ; ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ; ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ... ಮುಂತಾದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಮತ್ತು ಪರೋಕ್ಷ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯ.

* * *

X (6) ವಿಷಕಾರಿ ಸೀಸ – ತರುವ ತ್ರಾಸ

ಬೇಗನೆ ಕರಗಿ, ಬೇರೆ ಲೋಹಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರತು ಮಿಶ್ರ ಲೋಹವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂಥದ್ದು ಸೀಸ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೇ ಇದರ ಬಳಕೆ ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೈಗಾರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ. ಲೆಡ್ ಎನ್ನುವುದು ವಿಪತ್ತನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ವಿಷಕಾರಿ ಲೋಹ.

ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಹೋದಾಗ ಅಥವಾ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಮೆಟಲ್. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನೊಂದಿಗೆ ಸ್ಟೋರೇಜ್ ಸ್ಪೇಸ್‌ಗಾಗಿ ಅಂದರೆ ಶೇಖರಣಾ ಜಾಗಕ್ಕಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಧೆಗಿಳಿಯುವ 'ಸೀಸ' ಮೆದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಿ ರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಹಾಳುಗೆಡುವುತ್ತದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ಇನ್ನೂ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯಾಗಿಲ್ಲದಿರುವುದರ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಸೇರಿದ ಸೀಸವನ್ನು ಮಕ್ಕಳ ಜೀರ್ಣಾಂಗ ವಯಸ್ಕರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೀರುತ್ತದೆ.

ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹಳ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೀಸಕ್ಕೆ ಅನಾಚ್ಛಾದಿತ (ಅಂದರೆ, ಎಕ್ಸ್‌ಪೋಸ್ಡ್ ಟು ಲೆಡ್) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಲಿಕೆಯ ಇಲ್ಲವೆ, ವರ್ತನೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಒಂದು ಲೀಟರ್ ರಕ್ತಕ್ಕೆ 10 ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸೀಸದ ಹೆಚ್ಚಳ, ಮಕ್ಕಳ

ಬುದ್ಧಿಮತ್ತೆಯಲ್ಲಿ 3 ಅಂಶಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೆಚ್ಚು ಸೀಸದ ಅನಾಚ್ಛಾದಿತರಾದವರಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಹಾಳಾಗಿ ಜೀವಕ್ಕೆ ಕುತ್ತು ಬರಬಹುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಸೀಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೀಸದ ವಿಷಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಇರುವಂತಹ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ವಿಧಾನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದೂ ಒಂದೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಪ್ರತಿದಿನದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸೇವನೆ ಇದ್ದರೆ, ಸೀಸ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸಬಹುದಾದ ಕೆಲವು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳು

ಗೋಡೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಸೀಸರಹಿತವೇ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಚ್ಚಿದ ಬಣ್ಣ ಹಳೆಯದಾಗಿದ್ದರೆ, ಸೀಳು ಬಿಟ್ಟು ಚೆಕ್ಕೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಂಡ್ ಪೇಪರ್ ಬಳಸಿ ಉಜ್ಜದೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಧೂಳುಂಟಾಗುವಲ್ಲಿ ಎಕ್ಸಾಸ್ಟ್ ಫ್ಯಾನ್ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮ. ಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ವಾಲ್‌ಪೇಪರ್ಸ್, ವಾಲ್‌ಬೋರ್ಡ್ ಅಥವಾ ವಿಶೇಷವಾದ ಸೀಲ್ಯಾಂಟ್ಸ್ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೀರಿಗಾಗಿ ಸೀಸದ ಪೈಪುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡಿದಂಥ ಜಾಗಗಳಿಂದ ನೀರು ಕಲುಷಿತವಾಗುವುದುಂಟು. ನಲ್ಲಿಯ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹರಿಯ ಬಿಟ್ಟು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಕೈಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಸಿರಾಮಿಕ್ ಲೋಟಗಳು, ತಟ್ಟೆಗಳು ಮತ್ತು ಪಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಹ 'ಸೀಸ' ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಬಹುದು.

ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಹುಳಿಯಾದ ಆಮ್ಲದ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವಂತಹ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಿರಾಮಿಕ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಬಟ್ಟಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡಬಾರದು. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಸ್ಫಟಿಕದ ಹರಳಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗಾಜಿನ ಮಗ್‌ಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ದೂರವಿಡುವುದು ಲೇಸು. ಇಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಕೂಡ ಶೇಖರಿಸಬಾರದು.

ಹೆದ್ದಾರಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಟ ಆಡಲಿಕ್ಕೆ ಬಿಡಬಾರದು. ಒಂದು ಪಕ್ಷ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದೇ ಆದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹೊರಗಿನಿಂದ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಬರುವವರು ಬೂಟುಗಳನ್ನು ಡೋರ್‌ಮ್ಯಾಟ್‌ಗೆ ಒರೆಸಿ ಬರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ಸೀಸಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅನಾಚ್ಛಾದಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮುಂಗೋಪಿತನ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ಸೀಸದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ ಒಸಡು ನೀಲಿಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಆಲಸ್ಯಕ್ಕೆ, ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ, ವಾಂತಿಗೆ, ನಿದ್ರೆಬಾರದಿರುವುದಕ್ಕೆ, ಕೈ – ಕಾಲುಗಳ ಬೀಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಲ್ಲದೆ ಸಂತಾನವೃದ್ಧಿಯ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸರಿಪಡಿಸಲಿಕ್ಕಾಗದಂತಹ ತೊಂದರೆ ಉಂಟುಮಾಡಬಲ್ಲದು ಈ ಸೀಸ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರದಂತೆ, ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಕಲುಷಿತವಾಗದಂತೆ, ಗಾಳಿ ಮಲಿನವಾಗದಂಥ ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತಹ ಸೀಸವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ? ಇದಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಔಷಧಿಗಳಾವುವು ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಕೂಡ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

* * *

ನೊಂದವರ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡ ಕಾರ್ಯ ಸೂಚಿಗಳೇ ಆ ಸಮಾಜದ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಳತೆಗೋಲುಗಳು.

X (7) ಟೀ ಸೇವಿಸಿ ವಿಶ್ರಮಿಸಿ

ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ನಾವು ಉಲ್ಲಸಿತರಾಗುತ್ತೇವೆ; ಹೊಸ ಹುಮ್ಮಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವವರನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ!

ಮನೆಗೆ ಬಂದ ಅತಿಥಿಗಳಿಗೆ 'ಏನ್ ತಗೋತೀರಿ, ಟೀ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ? ಎಂದು ಕೇಳುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಕೆಲವರು ಯಾವುದಾದ್ರೂ ಸರಿ ಅಂದು ಬಿಡ್ತಾರೆ.

ಒಂದು ಕಪ್ ಚಹಾ ಆದ್ರೆ ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ ಎಂದು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಹೇಳಬಹುದು. ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಚಹಾ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ದೊರಕುವ ಲಾಭಕರ ಅಂಶಗಳು ಹಲವಾರಿವೆ.

ಹೇಗೆ ಅಂತೀರಾ?

ಚಹಾ ಬಳಕೆ ನಿನ್ನೆ – ಮೊನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯ ಭಾಗವೇ ಎಂಬಂತೆ ಸುಮಾರು 5 ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಆಸ್ವಾದಿಸುತ್ತ ಬಂದಿರುವ ರುಚಿಕರ ಪೇಯ – ಟೀ.

ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ನೀರು ಬಿಟ್ಟರೆ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಪೇಯವೆಂದರೆ ಟೀ. ಅಂದಾಜು ನೂರು ಕೋಟಿ (ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್) ಕಪ್ಪುಗಳಷ್ಟು ಚಹಾ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ!

ಸದಾ ಹಚ್ಚ ಹಸುರಾಗಿದ್ದು ಅರೆ ಉಷ್ಣವಲಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಚಹಾ ಗಿಡದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಕ್ಯಾಮೆಲಿಯಾ ಸೈನೆನ್ಸಿಸ್. ಟೀ ಎಲೆಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಹಾಯಿಸುವ ಗಾಳಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಟೀ, ಊಲಾಂಗ್ ಟೀ ಮತ್ತು ಕಪ್ಪು ಟೀ ಆಗುವುದು ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಆಗದಂತೆ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಬಲ್ಲ ಫ್ಲೇವನಾಯಿಡ್ಸ್ (ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ) ಎಂಬ ಆ್ಯಂಟಿ – ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್‌ಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, 'ಇ' ಮತ್ತು 'ಎ' ಗಳಿಗಿಂತ ಬಲಿಷ್ಠವಾದುವೆಂದೂ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲಾಕ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀನ್ ಟೀಗಳೆರಡರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಲಾಭವಾಗುವ ಅಂಶಗಳಿವೆಯೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

* * * * *

XI ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

XI (1) ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮನಸ್ಸು ಹೊಂದುವುದು ಸುಲಭವೇ?



ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಶೇ. 5–10% ರಷ್ಟು. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗವನ್ನು ಭೂತ – ಪ್ರೇತ, ದೆವ್ವ – ಪೀಡೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿ ಮಂತ್ರ – ತಂತ್ರ, ಹರಕೆ – ತಾಯತಗಳ ಮೂಲಕ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ ಮತ್ತು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕ ಆಚಾರ – ವಿಚಾರಗಳು ಸಮಾಜದಿಂದ ತೊಲಗಬೇಕಿದೆ. ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆಯಿಂದ ಕಾಣುವುದು, ಕುಟುಂಬ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯದಿಂದ ಹೊರಹಾಕಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕೂಡಿಹಾಕಿ ಹಿಂಸಿಸುವುದು ಅಮಾನವೀಯ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ತರಬೇತಿ ಹೊಂದಿದವರು ಮತ್ತು ವಿಶೇಷ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳು ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತ ರೋಗಿಗಳಿರುವ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ದೊರಕದಂತಾಗಿದ್ದು ಅವು ನಗರ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರುವುದು ಇನ್ನೂ ವಿಷಾದಕರ.

ಈಗ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನೋಡುವುದಾದರೆ 'ಖಿನ್ನತೆ' / Depression ನ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡುವಾರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಶ್ಚಿತವಾದ ಒತ್ತಡವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಖಿನ್ನತೆಯ ಭಾವನೆ ಮುಂದುವರೆದು ಮೊದಲು 'ಖುಷಿ' ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಂದ ಖುಷಿ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥರಾಗುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ನಿದ್ರೆಯ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬಂದು ದೇಹದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು, ನಿರಾಶಾವಾದದ ಭಾವನೆ ಮೂಡಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಅತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಹೊಂದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

'ವ್ಯಾಕುಲತೆ' (Anxiety) ಯ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ಆತಂಕ ಅಥವಾ ವ್ಯಾಕುಲತೆ ಹೆಚ್ಚು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಏನೋ ದೊಡ್ಡ ಅನಾಹುತವಾಗಬಹುದೆನ್ನುವ ಭಯ ಮುಂದುವರೆದಿರುತ್ತದೆ. 'ಗೀಳು ಪೀಡೆ / Obsessive Compulsive Disorder'ನ ಖಚಿತ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪದೇ ಪದೇ ಮೂಡಿಬಂದು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪದೇ ಪದೇ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವುದು; ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ್ದೆನ್ನುವ ವಿವೇಚನೆ ಇದ್ದರೂ ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು; ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಲೈಂಗಿಕ ಆಲೋಚನೆ / ಪ್ರಚೋದನೆಗಳನ್ನು ಬಿಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಸಮರ್ಥರಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಚಿತ್ತೋದ್ರೇಕದ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ತಿಳುವಳಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಬದಲಾಗಿ ಕೆಲವು ಘಟನೆಗಳು ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಮರೆತುಹೋಗುವುದರ ಮೂಲಕ ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇರೆ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡುವುದು; ಬೇರೆ 'ಶಕ್ತಿ'ಯ ವಶದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಇರುವುದು ಚಿತ್ತೋದ್ರೇಕ ಕಾಯಿಲೆಯ ಗುರುತು ಹಾಗೂ ಇದು ಒಳಗಿನ ಮಾನಸಿಕ ಯಾತನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

'ಚಿತ್ತವಿಕಲತೆ' ಯಂಥ ತೀವ್ರತರದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಇತರರು ನಂಬದ ಕೆಲವು ಸುಳ್ಳು ನಂಬಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಳಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾನೆ.

'ಒಡೆದ ಮನಸ್ಸು / ಶಿಜೋಫ್ರೆನಿಯಾ'ದಲ್ಲಿ ಭಯ, ಅನುಮಾನ, ವಿಚಿತ್ರವಾದ ಶಂಕೆ ಮೂಡಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಮಾತಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಗುವುದು, ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು/ ಆವೇಶಗೊಳ್ಳುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ದ್ವಿಮುಖಿ ಮನಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ / ಬೈಪೋಲಾರ್ ಮೂಡ್ ಡಿಸಾರ್ಡರ್‌ನಂತಹ ತೀವ್ರ ತರದ ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮತ್ತು ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಒಂದಾದ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ. ಉನ್ಮಾದದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಉತ್ಸಾಹ ಹೊಂದಿ, ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅವಾಸ್ತವಿಕ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು.

ಹೀಗೆಯೇ ಭ್ರಾಂತಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಭೀತಿಯ ಕಾಯಿಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ದುರ್ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ ಬರುವ 'ತೀವ್ರತರದ ಮಾನಸಿಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗ'ಗಳಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ನಡವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಗುರುತಿಸುವ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಪ್ರಶಾಂತ ವಾತಾವರಣವನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಹೊರೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸದೆ ಪ್ರೀತಿ, ಗೌರವ ತೋರಿ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯದಷ್ಟೇ ಮುಖ್ಯ. ಕಳಂಕಕ್ಕೆ ಹೆದರಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಡಮಾಡುವುದು ಬೇಡ. 'ತ್ವರಿತ ಪತ್ತೆ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅಂದರೆ 'ತ್ವರಿತ ಉಪಶಮನ', ಆದ್ದರಿಂದ ಮನೋವೈದ್ಯರು, ಸಲಹೆಗಾರರಿಂದ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಸಹಾಯ ಸಂಘದಿಂದ ಅಗತ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

* * *

XI (2) ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗೆ

ಮಳೆ ಆಶ್ರಿತ ಕೃಷಿ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಬೀಜ ಬಿತ್ತಿದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಳೆಬರದಿದ್ದರೆ, ರೈತರು ತಾವು ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗಳು ಕೀಟಗಳ ಹಾವಳಿಗೀಡಾದಾಗ; ಕಾರ್ಮಿಕರು ಹಲವಾರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಬಿರುಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ, ಕೆಸರು ಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಂಡು ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವಾಗ; ಕುಟುಂಬ ಸದಸ್ಯರಿಂದ ದೂರ ಉಳಿದಾಗ, ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವಾಗ; ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತರಾದಾಗ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಒತ್ತಡದ ಅಹಿತಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಬಗೆಯನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಒತ್ತಡ / ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಬದುಕಿನ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಶವೂ ಹೌದು; ಅನಿವಾರ್ಯ ಕೂಡ. ಅತೃಪ್ತಿ, ಆತಂಕ, ಭಯ, ಆಶಾಭಂಗ, ಮನೆಯ ಹಾಗೂ ಕೆಲಸದ ಒತ್ತಡಗಳು, ಸುಖ – ದುಃಖ, ದುಗುಡ – ದುಮ್ಮಾನದ ಕ್ಷಣಗಳು, ಅತಿಯಾದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು, ಬೇಜಾರಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳು .... ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಮುಖಗಳಿರಬಹುದು ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಎಂಥ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ನಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಖಿನ್ನ, ಆತಂಕ, ಮುಂಗೋಪಿತನದಂಥ ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಯ ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಸೆಳೆತ, ಉಳುಕುಗಳು, ಹೊ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದು, ಜ್ಞಾಪಕಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗುವುದು, ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೀಣಿಸಿ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಚರ್ಮದ ಸೋಂಕುಗಳಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮೂಳೆಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವಂಥ ಡಜನ್‌ಗಟ್ಟಲೆ ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳೊಂದಿಗೂ ಒತ್ತಡ ತಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ.

ನಿತ್ಯದ ಬದುಕಿಗೆ ನಾವು ಕ್ರೀಯಾಶೀಲರಾಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗಬಲ್ಲದು. ಜೀವನ ಎಷ್ಟೇ ವೇಗದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೂ, ಉದ್ಯೋಗ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರಮದಾಯಕವಾಗಿದ್ದರೂ ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಎನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತಾ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥದ್ದು ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನ ಶೈಲಿ, ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಹಾಗೂ ಅನುವಂಶಿಕತೆಯ ಪ್ರಭಾವ ನಾವು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಒತ್ತಡದ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ನಾವು ಯೋಚಿಸುವ, ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ, ಅನ್ಯರೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ನಿಭಾಯಿಸುವ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುವ ರೀತಿ – ನೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯ. ಕೆಲವು ಸರಳ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ನಾವು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಬಹುದು. ಮೊದಲನೆ ವಿಧಾನ – ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ: ಒತ್ತಡಭರಿತ ದಿನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ಅನ್ನವನ್ನ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರಶಾಂತಗೊಳಿಸುವಂಥ Serotonins ಎನ್ನುವಂಥ ಉಪಯುಕ್ತ ರಸಾಯನಿಕ ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಒತ್ತಡಕ್ಕೀಡಾಗಿರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ High Protein Meals ಅಂದರೆ ಸಸಾರಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವಂಥ ಮಾಂಸ, ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು

ಒಳ್ಳೆಯದು. ಯಾಕೆಂದರೆ Proteinನಿಂದಾಗಿ Tyrosineಎನ್ನುವಂಥ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗಿ ಇದು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವಂಥ Nor epinephrine & Dopamine ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸ್ರವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಒತ್ತಡ, ಮುಂಗೋಪಿತನ ಮತ್ತು ಆತಂಕಗಳು ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸಿದಾಗಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಅದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲಿಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವಂಥ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು 2–3 ಗಂಟೆಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸೇವಿಸುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಒತ್ತಡದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ Free Radicals ಎನ್ನುವಂಥ ಅಪಾಯಕಾರೀ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕಣಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳಿಂದ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಂಥ Anti oxidants ಅಂದರೆ Vitamin A, C & E ಇರುವ ಹಾಗೂ ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಂಥ Ginseng ಇರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಎರಡನೆಯದು– ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕುರಿತಾಗಿ: ನಾವು ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಕೆಲಸ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒತ್ತಡ ಸಂಬಂಧಿಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟಂತೆಯೆ ಸರಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಹವ್ಯಾಸಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಇಂಥದ್ದೇ ಹಿಡಿತವಿರಲಿ. ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಂಥ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನೇರವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಹಿಂಜರಿಯಬೇಡಿ. ಬದುಕಿನ ಅನಗತ್ಯ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕಡಿವಾಣವಿರಲಿ, ಆದರೆ ಪ್ರಾತಿನಿಧ್ಯಕ್ಕೆ ಒಲವಿರಲಿ. ಯಾರೂ ಪರಿಪೂರ್ಣರಲ್ಲ. ವೈಯಕ್ತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಔದ್ಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ತಪ್ಪುಗಳಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ತಪ್ಪು ಯಾರದು ಎಂದು ವಾದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕೂರದೆ ನಾವು ಮೃದುವಾಗಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅದೆಷ್ಟೋ ಕೆಲಸಗಳಿದ್ದರೂ ಅವುಗಳದೊಂದು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಗುವುದು ತೃಪ್ತಿಕರ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇರಣಾತ್ಮಕವಾಗಿರಬಲ್ಲದು. ಆದ್ಯತೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾಹೋಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಂಬ ಬ್ಯುಸಿ ಇರುವಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲೂ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಬ್ರೇಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅತ್ತಿತ್ತ ಅಡ್ಡಾಡುವುದು ಕೆಲಸದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕ. ನಿತ್ಯವೂ ಆರರಿಂದ ಎಂಟು ಗಂಟೆಗಳ ಕಣ್ತುಂಬ ನಿದ್ರೆ, ಮರಳಿ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ.

ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮದ್ದು ವ್ಯಾಯಾಮ. ತಮಗಿಷ್ಟವಾಗುವಂಥ ವ್ಯಾಯಾಮ / ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ 45 ನಿಮಿಷಗಳ ಚುರುಕುನಡಿಗೆ ತುಂಬ

ಲಾಭಕಾರಿ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಶಾಂತತೆ ತಂದು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂಥ ಸರಳ ಹಾಗೂ ಶೀಘ್ರ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಷನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್ ಎಂದರೆ ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಪುನರಾವರ್ತಿಸುವ ದೀರ್ಘ, ಆಳಉಸಿರಾಟ. ಮುಂಜಾನೆ ಹಾಗೂ ರಾತ್ರಿ ಒಂದ್ಯೆದು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸದೆ Tense ಆಗಿರುವಂಥ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುವಂಥ ಸರಳ Stretching ವ್ಯಾಯಮಗಳೂ ಪುನಶ್ಚೇತನ ನೀಡುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ಹತ್ತಿಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷ ಪ್ರಶಾಂತ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಸುವುದರಿಂದ, ಒಳದನಿಗೆ ಆಲಿಸುವುದರಿಂದ ಕೂಡ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಗಹನವಾದ ಚಿಂತೆಗಳಿಗೆಂದು ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳನ್ನು ಮುಡಿಪಿಟ್ಟು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿರುವಂಥ ಕ್ಷಣಗಳ ಚಿತ್ರಣವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಣ್ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಚಿಂತೆಗಳೂ ಚರ್ಚಿತವಾಗಿ ಪರಿಹಾರ, ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೂ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೋಷಿಸುವಂತಾಗಲಿ. ನಿತ್ಯವೂ ಸುಂದರ ದೃಶ್ಯವೊಂದಕ್ಕೆ, ಆಹ್ಲಾದಕರ ಗಾಳಿಗೆ, ಮುದನೀಡುವ ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಸ್ವಚ್ಛ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದರೆ ನಮ್ಮ ದಿನ ಒತ್ತಡ ಮುಕ್ತ – ಸುದಿನವಾಗಬಲ್ಲದು.

* * *

XI (3) ದುಶ್ಚಟಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ

"ಸಂಪೂರ್ಣವಾದ ಶಾರೀರಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸುಸ್ಥಿತಿ ಇರುವಿಕೆಯೇ ಆರೋಗ್ಯ, ಕೇವಲ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತನೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗದು" ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವಂತೆ ಆರೋಗ್ಯ ಭಾಗ್ಯವಿಲ್ಲದವರ ಬಾಳು ಸಕಲ ಭೋಗ ಭಾಗ್ಯಗಳಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ವ್ಯರ್ಥ. ನಮ್ಮ ಪುರಾಣ ಪುಣ್ಯ ಕಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಹಲವಾರು ಋಷಿಮುನಿಗಳು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ, ಸಮಚಿತ್ತತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಹದಿನೇಳನೇ ಶತಮಾನದ ಆದಿಭಾಗಲ್ಲಿದ್ದ ಡಚ್ ಮಾನವತಾವಾದಿ ಗ್ರೋಟಿಯಸ್, "ಮಾನವನ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯದ ರಕ್ಷಣೆ ವೈದ್ಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಅತಿ ಪವಿತ್ರವಾದ ಸೇವಾ ಕ್ಷೇತ್ರ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಮನುಕುಲಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾದ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವುಗಳ ಅಹಿತ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿರ್ವಹಣೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರಿಗೆ ಮಾಹಿತಿ ತಲುಪಿಸುವುದು, ಅರಿವು ಉಂಟು ಮಾಡುವುದು ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಆಸರೆ. ದೇಹವಿಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅಸ್ತಿತ್ವವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿಲ್ಲದೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಾಯಿಲೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ವ್ಯಸನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದೆಂದರೆ ದುಡ್ಡು ಕೊಟ್ಟು ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಸರಿ.

ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳು, ನೋವು-ನಿರಾಶೆಗಳು ದುಗುಡ-ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವ ಆತ್ಮಸ್ಥೈರ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿರುವವರನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ನೀಡುವ ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಆಸ್ತಿ – ಪಾಸ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಮಾನ-ಮರ್ಯಾದೆ ಮರೆತು, ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಉಪವಾಸ ಕೆಡವಿ ತಾವೂ ರೋಗರುಜಿನಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಜೀವಂತ ನರಕವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರನ್ನೂ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಇಂಥ ನತದೃಷ್ಟರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಆತಂಕದ ವಿಷಯ. ಆದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರು ಇದಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಮನುಕುಲದ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದುರುಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುವ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ:

1. ಓಪಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಬಂದಂತಹವು. ಉದಾ: ಹೆರಾಯಿನ್, ಪೆಥಿಡಿನ್, ಬ್ರೌನ್‌ಶುಗರ್, ಮಾರ್ಫಿನ್, ಟಿಡಿಜೆಸಿಕ್, ಫೋರ್ಟ್‌ವಿನ್‌ನಂತಹ ಮತ್ತುಬರುವ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳು.
2. ಮ್ಯಾಂಡ್ರಾಕ್ಸ್ (ಮೆಥಾಕೊಲಾನ್), ಬಾರ್ಬಿಚುರೇಟ್ಸ್, ,ಕ್ಲೋರಾಲ್ ಹೈಡ್ರೇಟ್‌ನಂತಹ ನಿದ್ರಾ ಗುಳಿಗೆಗಳು.
3. ಕ್ಲೋರ್‌ಪ್ರೋಮಜಿನ್, ಡೈಜಿಪಾಮ್‌ನಂತಹ ನೆಮ್ಮದಿಕಾರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು.
4. ಭ್ರಮೆ ಬರಿಸುವ ಮದ್ದುಗಳಾದ ಎಲ್.ಎಸ್.ಡಿ. ಗಾಂಜಾ, ಭಾಂಗ್, ಚರಸ್, ಹಶೀಷ್, ಅಫೀಮು.

5. ಆಂಫಿಟಮಿನ್‌ನಂತಹ ನಿದ್ರೆ ದೂರಾಗಿಸುವ ಔಷಧ
6. ತಂಬಾಕು(ನಿಕೋಟಿನ್)
7. ವಿಷಪೂರಿತ ಹಾವುಗಳಿಂದ ಕಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು, Glue = ಅಂಟು / ವಜ್ರಸರಿ / ಮರವಜ್ರ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸುವುದು.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಲೇಖನದ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸಲಾಗಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಸನವೆಂದರೆ ಏನು?

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ ವ್ಯಸನವೆಂಬುದು ಮಾನಸಿಕ ಅವಲಂಬನೆ ಹಾಗೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೈಹಿಕ ಅವಲಂಬನೆಯೂ ಆಗಿದ್ದು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸದಾಕಾಲ ಅಥವಾ ಪದೇ ಪದೇ ಸೇವಿಸುವ ಆಸೆ ಮತ್ತು ಸೆಳೆತ ಬಲವಾಗಿದ್ದು ಅವು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ವ್ಯಸನಿಯು ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹೀಗೆ ಬಳಸುತ್ತ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಬ್ಬ ಒಂದು ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಗೆ ದಾಸನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ದ್ರವ್ಯ ಸಹನಾ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬಲಿಯಾಗುವವರು ಯಾರು?

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹವುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವವರೆಂದರೆ ಖಿನ್ನತೆಯ ಜನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ದೋಷದ ಜನ ಮತ್ತು ಮನೋರೋಗಿಗಳು.

ಕುತೂಹಲಕಾರಿ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ:

ಎ. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸದೃಢರಲ್ಲದವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಆದ ನಂತರ.

ಬಿ. ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ಆದ ಯಾವುದೇ ಗುರುತರವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ, ಆತಂಕಕ್ಕೀಡುಮಾಡುವ ಮಗು – ಪೋಷಕರ ನಡುವಿನ ಸಂಬಂಧ, ಪೋಷಕರ ನಡುವೆ ಸೌಹಾರ್ದ ಬಾಳ್ವೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು.

ಸಿ. ಸಮಾಜದ ಒತ್ತಡಗಳು ಮತ್ತು ಬದುಕಿನ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾಗದ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವುದು, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವಿರಾಮವೇಳೆ ಇರುವುದು, ಒಬ್ಬಂಟಿತನ, ಸ್ನೇಹಿತರಿಂದ ಒತ್ತಾಯ, Hedonism – ಸೌಖ್ಯವೇ ಮುಖ್ಯ ಪುರುಷಾರ್ಥವೆಂಬ ವಾದ, ಲೈಂಗಿಕ ಅಪಕ್ವತೆ, ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರ ಅಗಲಿಕೆ,

ಅವಲಂಬಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಪೂರೈಸದೆ ಇರುವಾಗ, ಅಸುಖಿ ಕುಟುಂಬದ ಖಿನ್ನತೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು.

ಡಿ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ಎಚ್ಚರವಿದ್ದು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಲು ಡೆಕ್ಸಿಡ್ರಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದು.,

ಇ. ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸಲೆಂದು ಹಸಿವನಿಂಗಿಸುವ ಆಂಫಿಟಮಿನ್ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಎಫ್. ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ: ಅತೀವ ಬಡತನ ಹಾಗೂ ಆಗರ್ಭ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆ.

ಸೆಳೆತ ಯಾಕೆ?

* ಮಾದಕ ವಸ್ತುವೊಂದು ಕೊಡಬಹುದಾದ ಖುಷಿ / ಮೋಜಿಗಾಗಿ.
* ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಕಿಕ್ ಬರಲು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.
* ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗವನ್ನು ದೂರವಾಗಿಸಲು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿರುವುದು.
* ಸೇವಿಸದಿದ್ದಾಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ಅಹಿತ ಹಿಂತೆಗೆದ ಚಿನ್ಹೆಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು.

ಪರಿಣಾಮ

* ಮಾನಸಿಕ ಖಾಯಿಲೆಗಳ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಖಿನ್ನತೆ, ಉದ್ವೇಗ ಹಾಗೂ ಉನ್ಮಾದಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.
* ವ್ಯಕ್ತಿಗತ ಮನೋವಿಕಲತೆಯುಂಟಾಗುವುದು.
* ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾಗಿ ಜರ್ಝರಿತವಾಗಿ ಇದರಿಂದ ವ್ಯಸನಿಯು ತನಗೆ, ತನ್ನ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಣ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ನಿಷ್ಪ್ರಯೋಜಕನಾಗುತ್ತಾ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಒಮ್ಮೆ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರು ಇದರಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟಕರವಾದುದಲ್ಲದೆ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಾನಕರವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದುರ್ಲಭ್ಯವೂ ಆಗಿದೆ.

* ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೇ ಚಟ ಬಿಡಿಸಲು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಲು ಮನೆಯವರು ಮತ್ತು ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾದಕ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ನೆರವಾಗಬೇಕು.
* ನುರಿತ ಮಾನಸಿಕ ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಇದ್ದರೆ ವ್ಯಸನಿಯು ಬೇಗ ಗುಣ ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉಪಯುಕ್ತ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೆಂದರೆ

1. ಔಷಧಗಳು 2. ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ 3. ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಸಾಮಾಜಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

* ವ್ಯಸನಿ ಹಾಗೂ ಮನೆಯವರೆಲ್ಲರ ಬಗೆಗೆ ವಿಶದವಾಗಿ ತಿಳಿದು ಸಮಗ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯೋಜಿಸುವುದು.
* ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ವ್ಯಸನಿಯು ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹಣಕಾಸಿನ ತೊಂದರೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಮಾನವ ಸಂಬಂಧಗಳು ಘಾಸಿಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಸಮಾಜದಿಂದ ಬಹಿಷ್ಕೃತರಾದವರಂತೆ ನೋಡಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಇತ್ತ ಕಡೆ ಗಮನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.
* ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ರೋಗಿ ಮತ್ತು ಮನೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಿಯೆಡೆಗೆ ಬದಲಾದ ಮನೋವೃತ್ತಿ, ಭಾವಗಳಿಂದ ಸ್ಪಂದಿಸಲು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು.
* ರೋಗಿಯು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಿಂದ ಹೊರ ಬಂದ ಮೇಲೆಯೂ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
* ಕುಟುಂಬ ಮತ್ತು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಉದ್ಯೋಗ ಸ್ಥಿರತೆ ಬಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.
* ಮನೋವೈದ್ಯರು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಕೂಡಿ ಹಿಂದೆ ವ್ಯಸನಿಗಳಾಗಿದ್ದವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಈ ಸದ್ಯದ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಸಮುದಾಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಭೆಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು.

* ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೇರಣೆಗೊಳಗಾದವರಲ್ಲಿ ವಿನೋದಾವಳಿ, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ದ್ರವ್ಯ ತಿರಸ್ಕರಿಸಲು ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಮನೋಬಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಡವಳಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ.
* Narcotics Anonymous/Alcoholics Anonymousನಂತಹ ಸ್ವಸಹಾಯ ತಂಡಗಳ ಸಭೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕು.
* ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ತಾಳ್ಮೆ, ಅದಮ್ಯ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

* * *

XI (4) ಮಣ್ಣಿಗೆ ಮರಳುವ ಮುನ್ನ ಕಣ್ಣುದಾನ ಮಾಡಿ



ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಸುಮಾರು 18 ಕೋಟಿ ಜನರು ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ಕೋಟಿ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ 5 ಜನರಲ್ಲಿ 4 ಜನ ಭಾರತದಂತಹ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 80% ಭಾಗ ತಡೆಯಬಹುದಾದ ಕುರುಡುತನ. ಅಂದರೆ ಇವು ಖಂಡಿತಾ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದಾದಂಥವು ಇಲ್ಲವೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬಹುದಾದಂಥವು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದೆ ಜೀವನ ಪರ್ಯಂತ ಕುರುಡರಾಗಿಯೆ ಉಳಿಯುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ. ಕುರುಡುತನದಿಂದಾಗಿ ಸಾಮಾಜಿಕ–ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಕುಗ್ಗುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಆಯುಷ್ಯ ಕೂಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೃಷ್ಟಿ ಮಾಂದ್ಯತೆಗೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ : ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊರೆ ಮೂಡುವ "ಕ್ಯಾಟರ್ಯಾಕ್ಟ್", ಕಣ್ಣಿನ ಒಳಗಿನ ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೃಷ್ಟಿನರ ದುರ್ಬಲವಾಗಿ ಖಾಯಮ್ಮಾಗಿ ಕುರುಡುತನ ಉಂಟಾಗುವ 'ಗ್ಲಾಕೋಮಾ', ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವಂಥ "ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರೆಟಿನೋಪತಿ", ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಪರಿಸರದ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿರುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ ಸೋಂಕುರೋಗ "ಟ್ರಕೋಮ", ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಯ ಪಟಲ/ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಪಾರದರ್ಶಕತೆ ಕಳೆದುಹೋಗುವುದು, ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವ–Vitamin-A ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬಾಲ್ಯ ಕುರುಡುತನ... ಇತ್ಯಾದಿ.



ಪ್ರಕೃತಿಯ ವಿಸ್ಮಯಕರ ಸೃಷ್ಟಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತ ಹಾಗೂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಅಂಗವಾಗಿರುವಂಥ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪಂಚೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. 'ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ನಯನಂ ಪ್ರಧಾನಂ' ಎಂಬ ಮಾತಿದೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾಗಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಭಾಗ್ಯದಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 5 ಜನರು Corneal Blindness ನಿಂದ ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗೋಲಾಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಕುರುಡಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾರದರ್ಶಕ ಪಟಲದ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಅಂದರೆ Corneal Grafting ನಿಂದ ಇಂಥ ಕುರುಡುತನವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು ಜನರು ತಮ್ಮ ಬಂಧುಗಳ ಮರಣದ ನಂತರ ಚಿತೆಯಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವಾಗುವ, ಮಣ್ಣಲ್ಲಿ ಮಣ್ಣಾಗುವ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಮುಂದಾದಾಗ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ದಾನ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ. ಜಾತಿ, ಮತ, ವಯಸ್ಸು ಅಥವಾ ಲಿಂಗಭೇದಗಳಿಲ್ಲ. ಮೃತರ ದೇಹದಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ ನೇತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳು ಸಾಕು. ಮಧುಮೇಹ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಪೊರೆ ಇರುವವರು ಕೂಡ ನೇತ್ರದಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಮೃತರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು 2 ರಿಂದ 4 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ, ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ 6 ಗಂಟೆಗಳೊಳಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಂತೆ ಗಮನಹರಿಸಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತುಸು ಎಳೆದು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ನೇತ್ರದಾನದ ಸೇವೆ ಉಚಿತ (Totally Free); ಅಲ್ಲದೆ ಫೋನ್ ಬಂದ ಸ್ಥಳ ಮನೆಯಾಗಲೀ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಾಗಲೀ, ಶವಾಗಾರವಾಗಲೀ, ಸ್ಮಶಾನವಾಗಲೀ ನೇತ್ರಜ್ಞರು ತಮ್ಮ ತಂಡದೊಂದಿಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ನೇತ್ರದಾನವನ್ನು ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರವಲ್ಲದೆ ಇನ್ನಿತರ Eye Bankಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಮಾಡಬಹುದು. ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿದವರಿಗೆ ಪ್ರಮಾಣಪತ್ರವನ್ನು ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು, ವೈದ್ಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದ ವಕೀಲರಿಗೆ ತಿಳಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿದ್ದರೂ ಅವರ ಇಚ್ಛೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿಯೇ ಉಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿವೆ. ಹೆಸರು ನೋಂದಾಯಿಸಿರುವವರ ಮರಣಾನಂತರ ಅವರ ವಾರಸುದಾರರು ಕೂಡಾ ಈ ನಿರ್ಧಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ವಾರಸುದಾರರು ನೇತ್ರದಾನಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿ ಅನುಮತಿ ಪತ್ರಕ್ಕೆ ಸಹಿ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೋಡಣೆ ಮಾಡುವವರೆಗೂ ಶೀತಲೀಕರಣ ಯಂತ್ರದೊಳಗೆ ಜೋಪಾನವಾಗಿಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮುಖ ನಗರಗಳಲ್ಲಿರುವ ನೇತ್ರ ಭಂಡಾರಗಳಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕುರಿತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗೆ ಹತ್ತಿರದ ಕಣ್ಣಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಿಸಬಹುದು.

ಒಬ್ಬ ನೇತ್ರದಾನಿ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ದೃಷ್ಟಿದಾನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಸಾದ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂಧರ ಬಾಳು ಬೆಳಗಿಸುವಂಥ ನೇತ್ರದಾನದ ದಿವ್ಯ ಸಂದೇಶವನ್ನು ಹರಡುವಲ್ಲಿ, ಜನರ ಮನವೊಲಿಸಿ ಈ ಮಹತ್ತರ ಹಾಗೂ ಅರ್ಥಪೂರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

* * * * *

XII ಬರಗಾಲ, ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಸುನಾಮಿಯಂತಹ ವಿಪತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ...

XII (1) ವಿಪತ್ತಿಗೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು



ವಿಪತ್ತಿಗೆ ಸಿದ್ಧತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ, ಇದು ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವಂಥ ವ್ಯಾಪಕ ಮಾರ್ಗ; ಇದರಲ್ಲಿ ತರಬೇತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಗುರಿ ಸಾವು-ನೋವುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅನಾಹುತದಿಂದಾಗಿ ಆಗುವಂಥ ಅಸ್ತಿಪಾಸ್ತಿಗಳ ಹಾನಿಯನ್ನೂ ಕ್ಷೀಣಗೊಳಿಸುವುದು.

ಸಿದ್ಧತೆಯೆಂಬುದು ಸದಾ ಜಾರಿಯಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ಒಂದು ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು, ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಜೀವ ಉಳಿಸುವಂಥ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳ ಕುರಿತಂತೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಹಾಗೂ ತರಬೇತಿಯನ್ನು ಸಮುದಾಯದ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ನೀಡುವುದು, ಇತರೆ

ಕ್ಷೇತ್ರದವರೊಂದಿಗೆ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಯೋಜನೆ ಹಾಗೂ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು, ಸಾಧನ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಕು-ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳ ಪಟ್ಟಿಯೊಂದನ್ನು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.. ಇತ್ಯಾದಿ.

ಒಮ್ಮಿಂದೊಮ್ಮೆಲೆ ಧುತ್ತನೆ ಎದುರಾಗುವ ಭೂಕಂಪಗಳಂಥ ವಿಪತ್ತುಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾದವರ ಪ್ರಾಣರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲ 24 ರಿಂದ 48 ಘಂಟೆಗಳು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಜನರಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುವುದು ಹಾಗೂ ಅವರು ಅಂಥದೊಂದು ವಿಪತ್ತಿಗೆ ತಯಾರಾಗಿರುವುದನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ.

ವಿಪತ್ತಿನ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು "ಊರೆಲ್ಲಾ ಸೂರೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಕೋಟೆ ಬಾಗಿಲು ಹಾಕಿದರು" ಅನ್ನುವಂತೆ ಅರೆಬರೆಯಾಗಬಾರದು. ವಿಪತ್ತನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಕ್ರೋಢೀಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂಥ ಒಂದು "ವಿಪತ್ತು ಯೋಜನೆ"ಯನ್ನು ನಾವು ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಹಾಗೂ ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ, ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಎಲ್ಲ ಬಗೆಯ ವಿಪತ್ತುಗಳಲ್ಲೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವಂಥ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ 1) ಹೊಸ ವಾತಾವರಣ ವೈಪರೀತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, 2) ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಗಳು 3) ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಅಸಂಖ್ಯ ಜನರು ಒಮ್ಮೆಲೆ ನಿರಾಶ್ರಿತರಾಗಿ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಕಲುಷಿತಗೊಂಡು ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಕುಗ್ಗಿ, ಜನದಟ್ಟಣೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಒಂದೇ ಸೂರಿನಡಿ ಇರಬೇಕಾಗಿ ಬರುವಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಸೋಂಕುಗಳು, ಕ್ಷಯ, ದಡಾರ, ಮಲೇರಿಯಾ, ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಬಾಧೆ, 'ಎ' ಅನ್ನಾಂಗದ ಕೊರತೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಟೆಟನಸ್ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗಾಯಾಳುಗಳು... ಇತ್ಯಾದಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಕಣ್ಣಿರಿಸಿ, ಗಮನ ಕೊಡುವಂತಾಗಬೇಕು.

ವಿಪತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ತತ್‌ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಳೀಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಿಬ್ಬಂದಿಯವರು,

ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಮುಂದೆ ಬರಬೇಕು. ನಂತರ ಹೊರಗಿನ ಸಮಾಜದಿಂದ ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಸಹಕಾರವನ್ನು ಯಾಚಿಸಬೇಕು. ಜಿಲ್ಲಾ ಆರೋಗ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳೇ ಎಲ್ಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲೂ ಇದರ ಮೇಲುಸ್ತುವಾರಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆಗಾಗಿ ನಾವು ಒಂದು ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಥರದ ವಿಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಎಂತೆಂಥ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ? ಎಂಬುದರಿಂದ ಹಿಡಿದು, ಯಾರು ಯಾವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಾರೆ? ಯಾವ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಕ್ರಿಯಾಯೋಜನೆ, ಸಿದ್ಧತೆಯನ್ನು ಖಚಿತಗೊಳಿಸುವ ವಿಧಾನಗಳು ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕಗೊಂಡಿರಬೇಕು. ವಿಪತ್ತು ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಮುಂಚಿತವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ವಿಧಾನ, ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಸಲಿಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಕ್ರಮಗಳು, ಅನೇಕ ವಲಯ/ಕ್ಷೇತ್ರದವರೊಂದಿಗೆ ಸಹಕಾರ ಮತ್ತು ಸಹಯೋಗ ವಿಧಾನಗಳ ಸಿದ್ಧತೆಯಿರಬೇಕು.

ವಿಪತ್ತಿಗಾಗಿ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವಾಗ ನಾವು ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳ ಕಡೆ ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು. ಇದು ಸರಳವಾಗಿರಬೇಕು ಆಯಾ ಸಂದರ್ಭಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿರಬೇಕು, ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿರಬೇಕು. ಯಾವ ಗಳಿಗೆಯಲ್ಲೇ ಆದರೂ ಅದನ್ನು ತುರ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಅಗತ್ಯಗಳ ವಿಸ್ತರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಸೂಚನೆಗಳು ಇದರಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಸಿದ್ಧತೆಯ ತಾಲೀಮು ನಡೆಸಿ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ರಚಿಸಿರುವ ಪುಸ್ತಿಕೆಯನ್ನು ನಾವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ನವೀಕರಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳ ಎರಡನೆಯ ಬುಧವಾರವನ್ನು ವಿಶ್ವ ವಿಕೋಪ ಉಪಶಮನ ದಿನವೆಂದು ನಿಶ್ಚಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬರಗಾಲ, ಪ್ರವಾಹ, ಚಂಡಮಾರುತ, ಭೂಕಂಪ, ಅಲೆಗಳ ಹೊಡೆತ, ಜ್ವಾಲಾಮುಖಿ... ಹೀಗೆ ದುರಂತಗಳು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧೆಡೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ವಿಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸಬಹುದಾದಂಥ ಪ್ರದೇಶಗಳ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನ.

ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ ಇಂಥ 8 ದುರಂತಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅನಾಹುತಪೀಡಿತ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿನ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಸಸ್ಯಸಂಪತ್ತು, ಜನರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಅಪಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಜೀವಹಾನಿಯಾಗಿ,

ಪರಿಸರ ನಾಶವಾಗಿ, ಜನಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಭಾರೀ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಿ ಹೊರಗಡೆಯಿಂದ ವಿಶೇಷ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಾರಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ವಿಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯ ಕ್ರಮಗಳು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಭದ್ರತೆ ಒದಗಿಸುವುದನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಿರ್ವಹಣಾ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳ ಕುರಿತು ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಇತ್ತೀಚೆಗೆ "ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ವಿಪತ್ತು ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ"ವನ್ನು ಸ್ಥಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ರಾಜ್ಯಗಳೊಡನೆ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರ, ರಾಜ್ಯ ಹಾಗೂ ಜಿಲ್ಲಾ ವಿಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣಾ ಪ್ರಾಧಿಕಾರಗಳು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ; ಪ್ರಕೃತಿ ವಿಕೋಪ ನಿರ್ವಹಣಾ ಮಸೂದೆ ಕೂಡಾ ಈಗ ರೂಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ.

ಯಾವುದೇ ವಿಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು, ಅಂಗವಿಕಲರು, ದುರ್ಬಲರು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾದಂಥ ಬಡವರು ಹಾಗೂ ಅನಕ್ಷರಸ್ಥರು ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ವಿಪತ್ತುಗಳನ್ನು "ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳು ಮತ್ತು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ" ಎಂದು ಎರಡು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಉತ್ತರದ ಪರ್ವತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಮಗಾಳಿ, ಭೂಕುಸಿತ ಹಾಗೂ ಭೂಕಂಪಗಳು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆಯಲ್ಲದೆ ಪೂರ್ವ ಕರಾವಳಿಯ ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ ಮತ್ತು ಒರಿಸ್ಸಾಗಳಲ್ಲಿ ಭಾರೀ ಪ್ರವಾಹ ಮತ್ತು ಚಂಡಮಾರುತಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಬಿಹಾರ್, ಅಸ್ಸಾಂ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಂತೂ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಪ್ರಮುಖ ಪ್ರವಾಹದ ಹಾವಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತವೆ. 1984ರಲ್ಲಿ ಭೂಪಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿದ ಅನಿಲ ದುರಂತ, 2002ರ ಗೋಧ್ರಾ ರೈಲು ದುರಂತ, ವಿಮಾನ ದುರಂತಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ಮಾನವ ನಿರ್ಮಿತ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆಗಳು. ಲಾತುರ್ ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ್ ಭೂಕಂಪಗಳಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ಮರಣ ಹೊಂದಿ ಅಸಂಖ್ಯರು ನಿರಾಶ್ರಿತರಾದರು. ಇತ್ತೀಚಿನ ಸುನಾಮಿ ದುರಂತದಲ್ಲೂ ಲಕ್ಷೋಪಲಕ್ಷ ಜನರು ಸಾವಿಗೀಡಾಗಿ ನಿರ್ಗತಿಕರಾದರು. ಜಪಾನ್ ತತ್ತರಿಸುವಂತಾಯಿತು.

ಹೀಗಾಗಿ ಇಂಥ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ವಿಕೋಪಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಸಮರ್ಥ ನಿರ್ವಹಣಾ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನಾವು ಸದಾ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ. ನಿರ್ವಹಣೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಿಪತ್ತನ್ನು 5 ಹಂತಗಳಾಗಿ ಎದುರಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲನೆಯದು: ವಿಪತ್ತು ಸಂಭವಿಸುವ ಮುಂಚಿನ ಹಂತ; ಎರಡನೆಯದು: ವಿಪತ್ತು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ, ಆದರೆ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಇನ್ನೂ ತಲುಪದಿರುವ ಜಾಗರೂಕತೆಯ ಹಂತ; ಮೂರನೆಯದು: ವಿಪತ್ತು ತಂದ ಪರಿಣಾಮದ ಹಂತ. ನಾಲ್ಕನೆಯದು: ವಿಕೋಪದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ, ಪರಿಣಾಮದ ನಂತರದ ಹಂತ. ಐದನೆಯದು: ದೀರ್ಘ ಕಾಲ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕಾದ ಪುನರ್‌ನಿರ್ಮಾಣ ಹಾಗೂ ಪುನರ್‌ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಹಂತ. ಇದರ ಗುರಿ ತುರ್ತುಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಂಚೆ ಅಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಪುನರ್‌ಸ್ಥಾಪಿಸಿ, ರೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸಿ ಬಲಪಡಿಸುವುದು.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ವಿಪತ್ತಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮುದಾಯದ ಜನರು ಭಾಗವಹಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತಂಡಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಅಗತ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ದೀರ್ಘಕಾಲೀನ ಪುನರ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಘಾಸಿಗೊಳ್ಳಬಹುದಾದಂಥ ವರ್ಗಗಳ ಕಡೆ ಗಮನಹರಿಸುವುದು; ಸರ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೊತೆಗೂಡಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾವು ಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ.

* * *

ಕೊಡುವುದರಲ್ಲೇ ನಿರತನಾದ ರೈತ ಪಡೆದದ್ದೆಲ್ಲಿ?!

ತುಟಿಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರುವಂತಹ ತೋರಿಕೆಯ ಕಾಳಜಿಬೇಡ; ಹಾರ-ತುರಾಯಿ-ಭೋಪರಾಕ್‌ಗಳನ್ನು ನೀರೀಕ್ಷಿಸುವವನಲ್ಲ ನಮ್ಮ ಅನ್ನದಾತ.

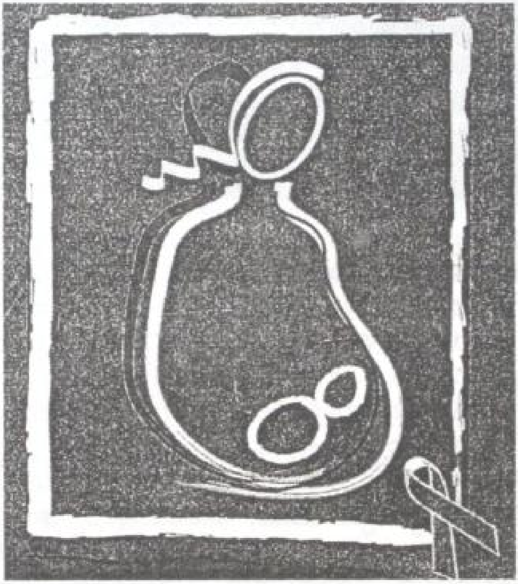
XIII ರೈತ ಮಹಿಳೆ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ

XIII (1) ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ



ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ, ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದು. ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರ ಆರೋಗ್ಯವೂ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಮೊದಲ 6 ತಿಂಗಳು ನಾವು ನೀಡುವ ಆರೈಕೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿದೆ. ಬೆಳೆಯುವ ಪೈರು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಎಂಬಂತೆ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಭ್ರೂಣದ ಉಳಿವಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದುದು. ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ದಿನದಿಂದ ಹೆರಿಗೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗಿನ ಹಂತವನ್ನು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಹಂತದ ಆರೈಕೆಯ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಗುರಿ "ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು". ಇದಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯುದ್ದಕ್ಕೂ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ, ಕಾಪಾಡುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಗಂಡಾಂತ 'ರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದಾದವರನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ವಿಶೇಷ ಗಮನ ನೀಡುವುದು, ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಭಯಭೀತಿಗಳು; ಆತಂಕಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು, ತಾಯಿ–ಮಕ್ಕಳ ಸಾವು–ನೋವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆ; ಪಾಲನೆ – ಪೋಷಣೆ; ಸ್ವಚ್ಛತಾ ಕ್ರಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಾಯಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು, ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಅಗತ್ಯವನ್ನು ತಾಯಿಗೆ ಮನದಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವುದು.. ಇತ್ಯಾದಿ ಇದರ ಉದ್ದೇಶಗಳು. "ತಾಯಿಯಂತೆ ಮಗು; ನೂಲಿನಂತೆ ಸೀರೆ" ಎಂಬಂತೆ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗುವಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ಪರಸ್ಪರರನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದವರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ

ಮೊದಲ 7 ತಿಂಗಳು, ಎಂಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ, ಒಂಭತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರ ತಪಾಸಣೆಗೊಳಗಾಗಬೇಕು. ಮಲ-ಮೂತ್ರಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಧನುರ್ವಾತವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಟೆಟನಸ್ ಲಸಿಕೆಯ ಎರಡು ವರಸೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಹೆರಿಗೆ ಮತ್ತು ತಾಯ್ತನವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಸ್ವಯಂ ಆರೈಕೆ, ಪೋಷಣೆ ಹಾಗೂ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆ ಪದ್ಧತಿಗಳ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು.



ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಒಂದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದಾಗಿ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗುವುದು, ಸತ್ತ ಕೂಸಿನ ಜನನವಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ ಪೂರ್ಣಗೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನವೇ ಜನನವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನೇ ಬಳಸಿದ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ದೊರಕುವಂತೆ

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಶುಭ್ರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟದ ನಂತರ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನಿದ್ರಿಸಬೇಕು. ಹಣ್ಣು–ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕೊನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕಷ್ಟಕರವೆನ್ನಿಸುವಂಥ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಗುರವಾದ ಮನೆಕೆಲಸದಿಂದ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು–ವಸಡು–ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಮುಖ್ಯ. ಅಲ್ಲದೆ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಮಾಹಿತಿ ಪಡೆಯಬೇಕು. ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳು, X-ray ಮತ್ತು ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕು. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಕಣ್ಣು ಮಂಜಾಗುವುದು, ತೀವ್ರವಾದ ತಲೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಊತ/ಬಾವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಪಡೆಯಲಿಕ್ಕೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮುನ್ಸೂಚನೆಗಳೆಂದೇ ಭಾವಿಸಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುವ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರಕ್ಷಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತಾಯ್ತನಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಲಿಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುವಂತೆ, ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಲವು ಮಜಲುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವಂತೆ ಸಂಕೋಚವಿಲ್ಲದ; ಮುಕ್ತ ಚರ್ಚೆಗೆ ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು ಸಾಕಷ್ಟು ಸಮಯಾವಕಾಶವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕು. ತಂದೆಯಾಗುವವರ ಮತ್ತು ಬಂಧುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಕುರಿತಾಗಿಯೂ ತಿಳಿಸಿಕೊಡಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಅಪಾಯಗಳಿಗೀಡಾಗಬಹುದಾದ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಕಾಲಿಕ, ಸೂಕ್ತ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಸುಖೀ ಕುಟುಂಬ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ನಾವು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

* * *

ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಬದುಕಿನ ಕೊನೆಯುಸಿರು ಇರುವವರೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಪೊರೆಯುವಾತ, ಪೋಷಿಸುವಾತ ಅನ್ನದಾತನೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯದಿರೋಣ.

XIII (2) ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಆರೈಕೆ



ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿನ ಆಗಮನ ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಹರ್ಷದ ಹೊಳೆಯನ್ನೇ ಹರಿಸಬಲ್ಲುದು. ಹಡೆದ ತಾಯಿಗಂತೂ ಸಾರ್ಥಕ್ಯದ ನೆಮ್ಮದಿ ಭಾವ ಹಾಗೂ ಸಂಭ್ರಮ ತರುವ ಸಂಗತಿ. ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗು ಆನಂದಕಂದನಾಗಿ, ಸಂತಸದ ಬುಗ್ಗೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಅನುಮಾನವಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಮಗು ಯಾವುದೇ ದೇಶದ ಸಂಪತ್ತು ಕೂಡ. ಎಲ್ಲ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡುವ ಪೋಷಕರೂ ತಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದ ಐಸಿರಿಯ ಕೊಡುಗೆಯೊಂದನ್ನು ಕೊಡಮಾಡಬಯಸಿದರೆ ಅದು 'ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ'ಯ ಪ್ರೀತಿಯ ಕೊಡುಗೆ. ಇಂಥದೊಂದು ಮಗುವನ್ನು ಬರಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಲು ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಹೊಣೆ ಹೊತ್ತವರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಲವು ಸೂಚನೆ – ಸಂದೇಶಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಹುಟ್ಟಿದ ಮಗುವಿನ ಉಷ್ಣತೆ ಕಾಪಾಡುವುದು.

ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಕೈಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಟವೆಲ್‌ಗಳಿಂದ ಶುಚಿಯಾದ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಬರಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. 37° ಸೆಂಟಿಗ್ರೇಡ್‌ನಷ್ಟು ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಈಜುಕೊಳದಂಥ ವಾತಾವರಣದ ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ ಒದ್ದೆಯಾಗಿ ಬರುವ ಮಗುವನ್ನು ತಡಮಾಡದೆ ತಲೆ, ಮೈ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಶುಭ್ರವಾದ ಟವೆಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಶಾಖ ಕಾಪಾಡಬೇಕು. 2.5 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಮಗುವನ್ನು ಶುಭ್ರವಾದ ಒಣಗಿದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒರೆಸಿ ಸುತ್ತಿಟ್ಟು, ಸ್ವಚ್ಛ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ 1 1/2 ಅಡಿ ದೂರವಿರುವಂತೆ 200 ವ್ಯಾಟ್ಸ್ ಬಲ್ಬಿನಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವ ಶಾಖದಿಂದ ಮಗುವಿನ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಶಾಖ ನೀಡುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಮೈಗೆ ಮೈ ಸೋಕಿಸಿಕೊಂಡು ತಾಯಿಯು ಮಗುವನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಲ್ಲೇ ಮಲಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಸಾವಿಗೀಡಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬಹುದು. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಟೇಬಲ್ ಲ್ಯಾಂಪೊಂದನ್ನು ರೆಡಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.



ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಅಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೆ ಅಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಗುವಿಗೆ ಉಸಿರಾಟದಲ್ಲಿ ಏನೂ ತೊಂದರೆಯಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗುವಿನ ಮೈ ಒರೆಸುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ (15 ರಿಂದ 20 ಸೆಕೆಂಡ್ ಒಳಗಾಗಿ) ಅಳದಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಬಾಯಿ, ಮೂಗುಗಳಲ್ಲಿಯ ಲೋಳೆಯನ್ನು ಹೀರಿ ಶುಚಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಮಗು ಅಳುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗಲೂ ಅಳದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಉಸಿರಾಟ ಕೊಡಲು ಸೂಕ್ತ ಸಲಕರಣೆ ಚೀಲಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದಿದೆ. ಅಥವಾ ಬಾಯಿಗೆ ಬಾಯಿಟ್ಟು ಊದುವ ಮೂಲಕ ಮಗು ಉಸಿರಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ತಲೆಕೆಳಗೆ ಮಾಡಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ನೀರು ಚಿಮುಕಿಸುವುದನ್ನೆಲ್ಲ ಮಾಡಬಾರದು.

ಶುಭ್ರ, ಮೆತ್ತನೆಯ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದಾಗಲಿ / ಹತ್ತಿಯಿಂದಾಗಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು (ಮೂಗಿನ ಕಂಬದಿಂದ ಕಿವಿಯ ಕಡೆಗೆ) ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಹೊಕ್ಕುಳಿಂದ 2 1/2 ಇಂಚುಗಳಷ್ಟು ದೂರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಚ್ಛ ದಾರದಿಂದ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳ ಬಳ್ಳಿಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಲು ಹೊಸ ಬ್ಲೇಡನ್ನೇ ಬಳಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ಸಕಲ ಸಿದ್ಧತೆಗಳಿರಲಿ.

ಕೈಗೆ ಸಿಗುವ ಕುಡುಗೋಲು, ಅಡಿಗೆಮನೆಯ ಚಾಕು ಇಂಥವೆಲ್ಲ ಬಳಸಬಾರದು.

ಕತ್ತರಿಸಿದ ತುದಿಯಿಂದ ರಕ್ತವೇನಾದರೂ ಒಸರುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಕಟ್ಟುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹೊಕ್ಕುಳ ಬಳ್ಳಿಯ ತುದಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹಚ್ಚಬಾರದು.

"ಮಗುವಿನ ಉಜ್ವಲ ಭವಿಷ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಮೊಲೆ ಹಾಲು"

ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ



ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಎದೆಹಾಲುಣಿಸಬೇಕು. ತಾಯಿಯ ಮೊಲೆಯಿಂದ ಮೊದಲು ಬರುವ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೊರಚೆಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಉಣಿಸಿ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ ಹಸುಳೆ. ಮೊದಲ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಮಗುವಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲೇ ಇವೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಕೇವಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಕೊಡಿ. ಎಳೆಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ಒಂದು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಹಾಗೂ ಆದರ್ಶವಾದ ಆಹಾರ. ಎದೆಹಾಲು, ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ 'ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಕೊಡುಗೆ' ಎಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಎದೆಹಾಲಲ್ಲದೆ ಬೇರೇನನ್ನೂ (ಉದಾ: ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಸಕ್ಕರೆ ನೀರು ಇತ್ಯಾದಿ) ಕೊಡಬಾರದು. ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಮೇಲು-ಹಾಲು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಬಾಟಲು, ನಿಪ್ಪಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲೇಬಾರದು. ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಲೋಟ, ಚಮಚೆ ಬಳಸಿ.

ಮಗುವಿಗೆ ಮೊಲೆಯೂಡುವುದರಿಂದ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪಾದನಾ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ತಾಯಿ-ಮಗುವಿನ ನಡುವೆ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಸುಮಧುರ ಬಾಂಧವ್ಯ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಕೋಶವು ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮರಳಲು ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಧ್ಯವರ್ತನೆ ಅನಗತ್ಯ

ಕೆಲವೊಂದು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕಕ್ಕಸು ದ್ರವರೂಪದಂತಿರುವುದು, ಹಾಲುಣಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಕಕ್ಕುವುದು/ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಮೊಲೆ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ದ್ರವ ಒಸರುವುದು, ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ತುಸು ರಕ್ತಸ್ರಾವದಂತೆ ಕಂಡುಬರುವುದು, ಕೆಂಡ–ಕೆಂಪಾದಂಥ ಕಣ್ಣುಗಳು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಾವು/ ಊತ ಇತ್ಯಾದಿ ಇರುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ತೆರನಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ/ಮಧ್ಯವರ್ತನೆ ಅನಗತ್ಯ. ಚಿಂತೆ ಮಾಡದಿರಿ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ತೂಕ ನೋಡುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ

ಹಸುಳೆಯು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ / ಹೆಚ್ಚೆಂದರೆ ಎರಡು ದಿನಗಳೊಳಗೆ ತೂಕ ಹಾಕಿ ನಮೂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ 2 1/2 ಕೆ.ಜಿ. / ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೆ ಸಹಜ ಆರೈಕೆಯ ವಿಧಾನಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬಹುದು. 2 ಕೆ.ಜಿ.ಯಿಂದ 2 1/2 ಕೆ.ಜಿ.ಯವರೆಗಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ಆರೈಕೆ ಹಾಗೂ ಗಮನ ಅಗತ್ಯ. ಮೊದಲ ವಾರ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದರ ಒಳಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಡಿ. They are 'AT RISK' ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುತ್ತದೆ.

2 ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕವುಳ್ಳ ಕೂಸು ಸಾವು/ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಸಂಭವವನ್ನು ಅಲ್ಲಗಳೆಯಲಾಗದು.

ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದಾದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?

(ಅ) ಮಗುವಿನ ಹುಟ್ಟುತೂಕ 2 1/2ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದು.

(ಆ) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಅವಧಿ 37 ವಾರಗಳಿಗಿಂತ ಮುಂಚೆ ಜನಿಸಿದ ಕೂಸು.

(ಇ) ಹುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾದ ಶಿಶು.

(ಈ) ಕಾಮಾಲೆ (Jaundice) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಶಿಶು.

(ಉ) ಅಪಸ್ಮಾರ / ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಎಳೆತದಿಂದ ಬಳಲಿದ ಶಿಶು.

(ಊ) ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯಗಳಿಗೀಡಾದ ಹಸುಳೆ.

(ಋ) ಮೊಲೆ ಚೀಪಲಾಗದ ಮಗು.

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ

ಗಂಡಾಂತರಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದಾದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ದಾದಿಯರು/ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರು/ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಕರು/ವೈದ್ಯರುಗಳ ಸಲಹೆ, ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕಾಗಬಹುದು.

ಹುಟ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಶಿಶುಗಳ ನಿರ್ವಹಣೆ

ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಕಡಿಮೆ ತೂಕವಿರುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ತಪ್ಪದೆ ತೂಕ ಹಾಕಿ ನೋಡಬೇಕು. ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ನಕಾಶೆಯ ಮೇಲೆ ತೂಕವನ್ನು ನಮೂದಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗಿ. ಹಿಂದೆ ಗುರುತಿಸಿರುವ ತೂಕಕ್ಕಿಂತ ಇಂದಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ-ತೃಪ್ತಿಕರ. ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪಚಾರ ಅವಶ್ಯಕವೆಂದು ಮನಗಾಣಬೇಕು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸಿನ ತೂಕ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಹೆಚ್ಚಾಗದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಲಹೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಹಿಂಜರಿಯಬಾರದು. ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಮಗು ಸರಿಯಾಗಿ ಮೊಲೆ ಚೀಪದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹನಿ-ಹನಿಯಂತೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೂಸಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿ. ಮೊದಲು ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳು ಎದೆಹಾಲೊಂದೇ ಸಾಕು.

ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರ

ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಕಾಲ ಮೊಲೆ ಹಾಲುಣಿಸುತ್ತಲೇ ನಾಲ್ಕು ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಶಿಶುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ಮಾಗಿದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು / ಪಪ್ಪಾಯಿ, ಬೇಯಿಸಿ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿದ ಬೇಳೆ, ಬೇಯಿಸಿ ಕಿವುಚಿದ ತರಕಾರಿ (ಗಜ್ಜರಿ/ಆಲೂಗಡ್ಡೆ/ಹಸಿರುಸೊಪ್ಪು)ಗಳನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಮರೆಯಬಾರದು.

ಹುಟ್ಟು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮ / ರೀತಿ

ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಹಸುಳೆಯನ್ನು ತುಂಬ ಕೋಮಲವಾಗಿ, ಜತನದಿಂದ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕು. ಕೂಸನ್ನು ಎತ್ತಿ ಆಡಿಸಬೇಕಾದವರು ಕೈಗಳನ್ನು ಸೋಪು ಹಾಕಿ, ಶುಭ್ರಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಮುಟ್ಟಲು ಅರ್ಹರು. ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆ-ಪಾಲನೆಗಳ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದಾದ

ವ್ಯಕ್ತಿಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆಗೆ ಸೀಮಿತಗೊಳಿಸುವುದು, ಸೋಂಕು ನಿಯಂತ್ರಣ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಗಾಳಿ ಬೆಳಕುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ತಾಯಿ–ಮಗು ಒಟ್ಟೊಟ್ಟಿಗೇ ಇರುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ರೋಗ ರಕ್ಷಣಾ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಕೊಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಧನುರ್ವಾತ ತಡೆವ ಬಗೆ

ಹುಟ್ಟಿದೆರಡು ದಿನ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಸ್ತನ ಚೀಪುವುದು, ಅಳುವುದು ಮಾಡುವ ಕೂಸು 3 ರಿಂದ 28 ದಿನಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅಸ್ವಸ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ತನ ಚೀಪಲಿಕ್ಕೆ ಆಗದಿರುವುದು, ಬಿಗಿತಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಅಥವಾ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಬಹುದು. ಇದನ್ನು ತಡೆಯಲು ತಾಯಿಯು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯೆಂದು ತಿಳಿದ ನಂತರ ಎರಡು ವರಸೆ ಟಿ.ಟಿ (Tentanus Toxiod) ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈಗಾಗಲೇ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಐದು ಸ್ವಚ್ಛತಾ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರಕಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

1) ವೇಗದ ಉಸಿರಾಟ, 2) ಪಕ್ಕೆಗಳ ಒಳಸೆಳೆತ, 3) ಮೊಲೆ ಚೀಪದಿರುವುದು, 4) ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವಂತಿದ್ದಲ್ಲಿ / ಅತಿಯಾಗಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, 5) ಮೈ ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ / ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣತೆ ಇರುವುದು, 6) ನಾಲಿಗೆ / ದೇಹ ನೀಲಿಯಾಗಿರುವ ಮಗು, 7) ಕೀವು / ರಕ್ತ / ದುರ್ನಾತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿ, 8) ಹೊಟ್ಟೆ ಊದಿಕೊಂಡಿರುವುದು, 9) ತೀವ್ರ ತರದ ಕಾಮಾಲೆ.

ಯಾವ ತರದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕ?

ಈ ಕೆಳಗೆ ತಿಳಿಸಿದ ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆರೈಕೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಅ) ಎರಡು ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕವಿರುವ ಹಸುಳೆಗಳು.

ಆ) ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆ 33 ರಿಂದ 36 ವಾರಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಸುಗಳು.

ಇ) ತೀವ್ರ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿರುವಂತಹ ಶಿಶುಗಳು.

ಈ) ಹುಟ್ಟಿದ ಮರುಕ್ಷಣವೇ ಕಾಮಾಲೆ (Jaundice) ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಸುಗಳು.

ಉ) ಕೀವು–ನಂಜುಗಳಿಗೀಡಾದ ಹಸುಳೆಗಳು.

ಊ) ಆಹಾರ ಪರಿವರ್ತನಾ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು.

ಋ) ಹುಟ್ಟು ಗಾಯಗಳಿಂದ ಘಾಸಿಗೊಂಡಂತವು.

ಎ) ಹೊಕ್ಕುಳಬಳ್ಳಿಯ ಸೋಂಕು/ಕೀವು ತುಂಬಿರುವ ಕೂಸುಗಳು.

ಏ) ಹುಟ್ಟಿನಿಂದಲೇ ಅಂಗವಿಕಲಾಗಿರುವ ಕಂದಗಳು.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ 15 ರಿಂದ 20ರಷ್ಟು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಹಲವು ನವಜನ್ಮ ಶಿಶುಗಳು ಹಳದಿ ಮೆತ್ತಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ತಂತಾನೇ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವಂತಹ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನುರಿತ ಶಿಶುತಜ್ಞರನ್ನು ನೋಡುವುದೊಳಿತು.

ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಿನ ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆರೈಕೆ ನೀಡಬಲ್ಲ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬಲ್ಲ, ಉತ್ತಮ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ ತರಬೇತಿ ನುರಿತ ಸಿಬ್ಬಂದಿಗಳು ಜಿಲ್ಲಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ / ಪ್ರಥಮ ಮೇಲ್ಮಟ್ಟ ಘಟಕದಲ್ಲಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇವರುಗಳ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಲಸಿಕೆಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿರೋಧಿಸಬಲ್ಲ ಆರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳು

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರವಾದ ಆರು ಸೋಂಕಿನ ರೋಗಗಳಿವೆ. ಈ ರೋಗಗಳು ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲಬಹುದು ಇಲ್ಲವೆ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಈ ಆರು ರೋಗಗಳೆಂದರೆ: 1) ಧನುರ್ವಾತ, 2) ನರಮಜ್ಜೆ ರೋಗ (Polio), 3) ಗಂಟಲು ಮಾರಿ, 4) ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, 5) ದಡಾರ, 6) ಬಾಲ್ಯಕ್ಷಯ.

ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಸುಲಭ

ಈ ರೋಗಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ನಾವು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವತ್ರಿಕ ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಮೊದಲ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬಕ್ಕೆ ಮುನ್ನವೇ 1 ವರಸೆ ಬಿಸಿಜಿ, 3 ವರಸೆ ಡಿಪಿಟಿ, 5 ವರಸೆ ಪೋಲಿಯೋ ಮತ್ತು 1 ವರಸೆ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಲಸಿಕೆ ಪಡೆಯಲು ಇವು ಭಾದಕ ಸೂಚಕ (CONTRA-INDICATIONS) ಗಳಲ್ಲ.

ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಲಘುಜ್ವರ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಸೋಂಕು, ಭೇದಿ/ಇನ್ನಿತರೆ ಸಾಧಾರಣ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳು ಲಸಿಕೆ ನೀಡಲು ಭಾದಕ ಸೂಚನೆಗಳಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿಯುತ ಲಸಿಕೆಯ ಪೂರ್ತಿ ವರಸೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾತ್ರ ಲಸಿಕೆಗಳು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಲಸಿಕೆಗಳನ್ನು ಅನಿವಾರ್ಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೊಡಿಸಲಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ವರಸೆಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಕೊಡಿಸಿ. ಮತ್ತೆ ಮೊದಲ ವರಸೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ.

ವಯಸ್ಸು	ಲಸಿಕೆ ವೇಳಾ ಪಟ್ಟಿ ಲಸಿಕೆ / ವರಸೆ
	ಶಿಶುಗಳಿಗೆ
0–2 ವಾರ	BCG (1) OPV (1) HB (1)
6 ವಾರ	DPT(1) OPV (2) HB (2)
10 ವಾರ	DPT (2) OPV (3)
14 ವಾರ	DPT(3) OPV (4)
6–9 ತಿಂಗಳು	OPV(5) HB(3)
9 ತಿಂಗಳು	MEASLES
	ಮಕ್ಕಳಿಗೆ
15–18 ತಿಂಗಳು	MMR
18–24 ತಿಂಗಳು	OPV(6) DPT(B1)
5 ವರ್ಷ	DT(B_2) OPV(7) , HB(1)

10ವರ್ಷ	$TT(B_3)$	
15–16 ವರ್ಷ	$TT(B_4)$	HB(B2)

OPV = (ಓರಲ್ ಪೋಲಿಯೊ ವ್ಯಾಕ್ಸಿನ್) ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕುವ ಪೋಲಿಯೋ ಲಸಿಕೆ, HB = ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ – ಬಿ

DPT =ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ–ಪರ್ಟುಸಿಸ್–ಟೆಟನಸ್, TT = ಟೆಟನಸ್ ಟಾಕ್ಸಾಯ್ಡ್

MMR = ಮೀಸಲ್ಸ್ – ಮಂಪ್ಸ್ – ರೂಬೆಲಾ, B = ಬೂಸ್ಟರ್

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು

ಭಾರತೀಯ ಶಿಶುತಜ್ಞರ ಅಕಾಡೆಮಿಯು ಮೇಲೆ ನೀಡಿರುವ ಲಸಿಕೆ ವೇಳಾಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಶಿಶುಮರಣಗಳು ನವಜಾತ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ; ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಮೊದಲ ಏಳು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾರಣಗಳು: ಅಪಕ್ವತೆ ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಹುಟ್ಟು ತೂಕ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೀಡಾಗುವುದು ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶು ಧನುರ್ವಾತ. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಹಾಗೂ ಸಕಾಲಿಕ ಆರೈಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಅದೆಷ್ಟೋ ಸಾವುಗಳನ್ನು ನೀವು ತಡೆಯಬಲ್ಲಿರಿ. ಹುಟ್ಟು ತೂಕ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೂ ನೀವು ನೀಡುವ "ಸಂರಕ್ಷಣಾ ಆರೈಕೆ" ಅಸಂಖ್ಯ ಕಂದಮ್ಮಗಳು ಸಾವನ್ನಪ್ಪುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು.

* * *

> ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಮೂಲೆಗೆ ತಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟವರೆಂದರೆ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು.

XIII (3) ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ ; ಒಂದು ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು



ಇದುವರೆವಿಗೂ ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಡೆದ ವಿಚಾರ ಸಂಕಿರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಕುರಿತಾದ ಭೇದಭಾವ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಕ್ರೌರ್ಯಗಳು ವಿಶ್ವದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಬದುಕಿನುದ್ದಕ್ಕೂ ಆಗುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷ್ಯಾಧಾರಗಳನ್ನು ತೋರಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಯುಕ್ತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಕ್ತಾರರು 1998 ರ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಪ್ರಕಟಣೆಯೊಂದರಲ್ಲಿ ಲಿಂಗ ಆಧಾರಿತ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು ಅಳಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಈ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸಮಾನತೆ, ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಶಾಂತಿ ನೆಲೆಸಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ ಅನ್ನುವುದನ್ನು ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 1996ರ ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಶಾಸನಸಭೆಯಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ವಿರುದ್ಧದ ಕ್ರೌರ್ಯವನ್ನು 'ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯದ ಪಿಡುಗುಗಳಲ್ಲೊಂದು' ಎಂಬುದಾಗಿ ದೃಢಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗವೆನ್ನುವಷ್ಟು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿರುವಂಥ 'ಸಾಮಾಜಿಕ ಪಿಡುಗು' ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆ.

ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇದು 'ಸತ್ಯ'ವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. 'ಲಿಂಗ'ದ ಆಯ್ಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಬಿಡಬೇಕೆ ಹೊರತು ಇದು ಯಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳ

ಮೂಲಕ ಕೃತಕವಾಗಿ ಆಗಬಾರದು. 'ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್' ಮೂಲಕ ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಅದು ಹೆಣ್ಣಾಗಿದ್ದರೆ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುವುದು ಪಾಪಕೃತ್ಯವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಜೀವ ವಿರೋಧಿಯಾದಂಥ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಾವಿಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗಿದೆ.

ತಾಂತ್ರಿಕತೆಯ ಪರವಾದ; ಕೇವಲ ಲಾಭ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತ, ಧನದಾಹೀ ಸಮಾಜ ಧೋರಣೆಗಳೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣ ಹತ್ಯೆ ಕಣ್ಣು ಕುಕ್ಕುವಂತೆ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಮಾನವ ಹಕ್ಕುಗಳ ಉಲ್ಲಂಘನೆ: ಇದು ಹೀಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವಂಥ ಯಾವುದೇ ಸಮಾಜ ಉಗ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ವಿರುದ್ಧದ ವರ್ತನೆಯನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ವ-ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೆಲವರು ಹೆಣ್ಣಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವುದೆಂದರೆ ವಿಕಲತೆಯೇನೋ Birth defect ಏನೋ ಎಂಬಂತೆ ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಅಮಾನವೀಯ ಭಾವನೆ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿಯುವುದಕ್ಕೂ ಬಿಡಬಾರದು. ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆಗೆ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಒಡಲಿನ ಜೀವವನ್ನು ನೀವೇ ಕೊಂದಂತೆ; ಸ್ವ-ಬಲಿಗೆ ಸಿದ್ಧರಾದಂತೆ.

ಮಹಿಳೆಯರು ಎಂದಿಗೂ ದುರ್ಬಲರು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ತಮ್ಮ ಬದುಕಿಗೆ ನಿರ್ಧಾರಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು ತಮ್ಮದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಿಮಾನಿಯಾಗಿ, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಎದುರಿಸುವುದು; ಮೃದುವಾಗಿ ನಡೆದುಕೊಂಡು, ಪ್ರೀತಿಯನ್ನು ಧಾರೆಯೆರೆದು ಸಮಾಜ ಪರಿವರ್ತನೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದು ಅಗತ್ಯ.

ಹಾಗೆಯೇ ಜನಪ್ರಿಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತು ಮಾಧ್ಯಮಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ವ್ಯಾಪಾರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ತೋರುವುದನ್ನು ವಿರೋಧಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾವು ಆಡುವ ಭಾಷೆಗೆ 'ತಾಯ್ನುಡಿ' ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ; ಬದುಕುವ ನಾಡಿಗೆ 'ತಾಯ್ನಾಡು' ಅನ್ನುತ್ತೇವೆ; 'ತಾಯಿಯೇ ಮೊದಲ ಗುರು' ಎಂದು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿದೆ: 'ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸೌಭಾಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸೊಬಗು ಸದಾ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುತ್ತವೆ' ಎಂದು. 'ಹೆಣ್ಣುಮಗು ಕುಟುಂಬವೊಂದರ ಜೀವಾಳ' ಎಂಬುದಾಗಿ 'ಕುಮಾರ ಸಂಭವ'ದಲ್ಲೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. 'ಹೆಣ್ಣು

ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಪ್ರಿಯವಾದದ್ದಿಲ್ಲ' ವೆಂಬ ಅನುಭವ ವೃದ್ಧರಾಗುತ್ತಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಅಪ್ಪಂದಿರರಿಗೆ ಆಗಿರಲಿಕ್ಕೆ ಸಾಧ್ಯ; ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿಯುಳ್ಳಂಥ ಎಲ್ಲ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಸಮಾಜ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು, ಸಂಘಟನೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸರ್ಕಾರ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಿ ಈ ಬರ್ಬರ ಕೃತ್ಯವನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ, ಎಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಅರಿವು ಮೂಡುವಂತಾಗಬೇಕು.

'ಭ್ರೂಣದ ಲಿಂಗವನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸುವುದು ಅಪರಾಧ.' ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಕ್ಲಿನಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ 'ಲಿಂಗ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವಂಥ ಫಲಕಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ನಮ್ಮ ವೈದ್ಯ ಮಿತ್ರರು 'ಹೆಣ್ಣು ಭ್ರೂಣಹತ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ'ವೆಂದು ಪ್ರತಿಜ್ಞೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ತಾಯಂದಿರ ಭೇಟಿಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ, ಆರೋಗ್ಯ ಮೇಳಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಪ್ರದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜೀವನ ಕುರಿತಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವಂತಾಗಬೇಕು.

ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತುಕ್ಕುಹಿಡಿದ, ಹಳಸಿದ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳನ್ನು ಧಿಕ್ಕರಿಸಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಕ್ಷೇಮಾಭಿವೃದ್ಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಿ ಕಾರ್ಯಮಗ್ನರಾಗುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಪಾತ್ರವಾಗಬೇಕು.

* * *

ಯಾವುದೇ ಮಷೀನಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಯಾದ ಗದ್ದಲ ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು! ಕಿವಿಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

XIV ರೈತಾಪಿ ಜನರಲ್ಲಿರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂದಾಚಾರಗಳು

ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು, ಕಂದಾಚಾರಗಳು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳು, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತರುವ ಅರ್ಥಹೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳು ಆಚರಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದವರೆಗೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ / ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಘಾತಕಾರೀ ಆಚರಣೆಗಳ ಕುರಿತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದೇ ಪ್ರಸ್ತುತ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಕುರಿತಾದ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರಗಳನ್ನೇ ಕೊಡದಿರುವುದು ಉಂಟು. ಉದಾ:

1. ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳು ಬಸುರಿಯರಾದಾಗ ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು / ಪಪಾಯ, ಕರಿ ಎಳ್ಳು ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಅಬಾರ್ಶನ್ ಆಗುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ತಡೆಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಬದನೆಕಾಯಿ, ದಂಟಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುತ್ತದೆಂದು ತಡೆ ಹಿಡಿಯುತ್ತಾರೆ.

2. ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರವನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಸೇವಿಸದಿರಬೇಕೆಂದೂ, ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ದಪ್ಪಗಾಗುವರೆಂಬ ಹುಸಿ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಉಂಟು.

3. ಬೇಳೆಗಳ ಪೈಕಿ ತೊಗರಿಬೇಳೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದೂ ಬೇರೆ ತರಹದ ಬೇಳೆಗಳು ತಾಯಿಗೂ ಮಗುವಿಗೂ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಗ್ರಹಿಕೆಯೂ ಉಂಟು. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲ ಆಧಾರರಹಿತ, ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೇಳಿಕೆಗಳು.

4. ಕಬ್ಬಿಣನೇಗಿಲು ಹೊಡೆದ ಹೊಲದ ಮಣ್ಣುಹೆಂಟೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿನ್ನುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗಂಡುಮಗುವಿನ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿದವರಿದ್ದಾರೆ.

5. ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನರ್ಸಮ್ಮ ಕೊಡುವ 100 ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ನುಂಗಿದರೆ ಮಗು ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಹೆರಿಗೆ ಕಷ್ಟಕರವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ, ಅಪಾಯಕಾರಿ ನಂಬಿಕೆಯಿದೆ.

6. ಮೊಟ್ಟೆ ತಿಂದರೆ ಹೀಟು ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

7. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾಗಿದ್ದಾಗ ದಂತ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಪಾಚಿ ಕಟ್ಟಿರುವ ಗಾರೆಯನ್ನು ತೆಗೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಸಡಿಲವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

8. ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಭೇದಿಯಾಗುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆ.

9. ರಾತ್ರಿ ವೇಳೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಬರುತ್ತದೆಂಬ ತಳವಿಲ್ಲದ ಹೇಳಿಕೆ.

10. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಜ್ಯೂಸ್, ಕಬ್ಬಿನ ರಸ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆ ಪಾನಕ ಕುಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುತ್ತದೆಂಬ ಊಹೆ.

11. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೀನು ಒಂದೇ ದಿನ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಚರ್ಮ ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆಂಬ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರರಹಿತ ಮಾತು.... ಹೀಗೆ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಸಂದೇಹಗಳು ಊಹಾಪೋಹಗಳು ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ಆರೈಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ತಾಯಿಯರಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡುವಂತಾಗಬೇಕು (ಇದೇ ಪುಸ್ತಕದ 'ಗರ್ಭಿಣಿಯರ ಆರೈಕೆ' ಗಮನಿಸಿ). ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು 'ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ' ಎಂಬ ಅಂಧಾನುಕರಣೆಯನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸದೆ, ವಿಶ್ಲೇಷಣಾತ್ಮಕವಾದ, ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ, ಪಾರದರ್ಶಕವಾಗಿರುವ, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿರುವ ನಿಲುವುಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿನ ಕುರಿತಾದ ಕೆಲ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು

1. ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು; ಹೆರಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿ ದಣಿದಿರುತ್ತಾಳಾದ್ದರಿಂದ ಹಾಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ – ಇದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ತಿಳುವಳಿಕೆ :- ಹೆರಿಗೆಯಾದ ½ ಗಂಟೆಯೊಳಗೆ ಎದೆ ಹಾಲು ಚೆಲ್ಲದೆ ನವಜಾತ ಶಿಶುವಿಗೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದು ತಾಯಿ-ಮಗು ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು, ಹಾಲು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಶಿಶುವು ಮೊಲೆತೊಟ್ಟು ಮತ್ತು ಅದರ ಸುತ್ತಲಿನ ಕಂದುಬಣ್ಣದ ರಿಂಗ್-ಅರಿಯೋಲಾವನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪುವುದರ ಮೂಲಕವೆ ಕ್ರಮೇಣ ಹಾಲು ಬರತೊಡಗುತ್ತದೆ. ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದನ್ನು ತಡಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ 'ಕೆ' ವಿಟಮಿನ್ ಕೊರತೆಯಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

2. ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ, ಬೆಲ್ಲ, ಬೆಣ್ಣೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕು. ಧೂಪ/ ಧೂಳತ ತಿನ್ನಿಸಿ ; ತೀರ್ಥ ಕುಡಿಸಬೇಕೆಂಬ ಕಂದಾಚಾರ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಗತ್ಯವಾದ ತಾಯಿಯ ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು ಕೊಡುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದಲ್ಲದೆ ಮಗುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗುಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

3. ತಾಯಿಯ ಮೊದಲ ಹಾಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೊಲಸು; ಅದನ್ನು ತೆಗೆದ ನಂತರವೇ ಮೊಲೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಇದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ ; ಕಂದಾಚಾರ. ಮಗುವಿನ ಪೋಷಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ಗಿಣ್ಣುಹಾಲು / ಮೊದಲ ಹಳದಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಪ್ಪದೆ ಕುಡಿಸಬೇಕು ; ಯಾವ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಹೊರಚೆಲ್ಲಬಾರದು.

4. ಬಾಣಂತಿ, ಮಗು ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಬಾಣಂತಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ಬರುವಂತಿರಬೇಕು.

5 ಗಂಡು ಮಗುವಿಗೆ ಜನನ ನೀಡಿದ ಬಾಣಂತಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕೆಂಬ ಅರ್ಥಹೀನ ಸಂಪ್ರದಾಯ.

6. ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಡಿಗೆ, ಅಂಜನ ಹಚ್ಚಿದರೆ ಮಕ್ಕಳ ದೃಷ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ; ಲಾಭವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹಾನಿ ಮಾತ್ರ ಆಗುತ್ತದೆ ; ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಲರ್ಜಿ, ಸೋಂಕು ತಗಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

7. ಬಾಣಂತಿಯರು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು, ಬೇಳೆ, ಮೊಸರು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮಗುವಿಗೆ

ಹಾಲೂಡಿಸಬೇಕಿರುವ ತಾಯಿ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದವಸ-ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆ, ಮೀನು, ಮಾಂಸ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪಥ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು ; ಬರೀ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು ಕೊಡಬೇಕು ಎಂಬುದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಇದರಿಂದ ತಾಯಿ ಮತ್ತು ಮಗು ಇಬ್ಬರೂ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ.

8. ತಂಪು ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮೊಸರು ಅನ್ನ, ಸೀಬೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಕೊಟ್ಟರೆ ಶೀತವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವ ಈ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳ ಆಚರಣೆ.

9. ಸಂತಾನವೇ ಸಂಪತ್ತು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಜನಸಂಖ್ಯಾ ಸ್ಫೋಟವನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಮ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ವಿಚಾರವಾದಿಗಳು, ಮುಖಂಡರುಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಕೂಡಿ ಯಶಸ್ವಿ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಅನುಷ್ಠಾನಗೊಳಿಸಬಹುದಿತ್ತು. ಪ್ರಮುಖವಾದ ಈ ವಿಷಯ ಅಲಕ್ಷ್ಯಕ್ಕೊಳಗಾಗಿ ಜನಸಂಖ್ಯಾಸ್ಫೋಟದ ಅವಾಂತರಗಳನ್ನು ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲದೆ ಅನುಭವಿಸುವಂತಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ ಜನರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಅನಗತ್ಯ ಮಕ್ಕಳು ಮಾಡುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡು "ಮಿತ ಕುಟುಂಬ ; ಹಿತ ಮನೆ ತುಂಬ" ಎಂಬ ಮಾತನ್ನು ನೆನಪಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

10. ಅನಾರೋಗ್ಯ / ಕಾಯಿಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ದೆವ್ವ, ಭೂತ, ದೇವರ ಕಾಟ ; ಶಾಪ ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ದೆವ್ವ, ದೇವರು, ಭೂತ, ಪ್ರೇತ ಎಂಬುದು ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ. ಇವುಗಳನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆಂದು ಹೇಳುವವರು ಇಲ್ಯೂಶನ್‌ಗೆ ಒಳಗಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. (ಭಾಸವಾಗುವುದಷ್ಟೇ. ಆದರೆ ಇದು ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿಯಲ್ಲ).

11. ಮಾಟ, ಮಂತ್ರ, ತೀರ್ಥ-ಪ್ರಸಾದ ಅಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ತಾಯಿತ, ಮದ್ದೀಡುಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಅವುಗಳಿಂದಲೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಯುತ್ತದೆಂಬ ಕಂದಾಚಾರಗಳು ನಮ್ಮ ರೈತಾಪಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹೇರಳ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಕೇವಲ ಕಲ್ಪನೆಯಷ್ಟೇ. ಖಂಡಿತಾ ನಿಜವಲ್ಲ. ಸ್ವಾರ್ಥಿಗಳು ಆಡುವ

ನಾಟಕವನ್ನು ನಂಬಿ ಶೋಷಣೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು. ಬಹುತೇಕ ಕಲ್ಪನೆಗಳು ನಿರಾಧಾರ ಮತ್ತು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

12. ಗ್ರಹಣಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬಾರದು ; ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಮಕ್ಕಳು, ಕತ್ತಲೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ ಅಡಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಕಲ್ಪನೆ.

ಇದು ಆಧಾರರಹಿತವಾದದ್ದು ; ಹೀಗೆಲ್ಲ ಮಾಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ರೈತಬಂಧುಗಳು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

13. ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಭೂತ–ಪ್ರೇತ–ದೆವ್ವ–ಪೀಡೆ–ಪಿಶಾಚಿ–ಬಹ್ಮರಾಕ್ಷಸ–ರಾಕ್ಷಸಿಯರು–ಮೋಹಿನಿಯರು ಬಿಳಿ ಸೀರೆ ಉಟ್ಟು ನರ್ತಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗಬಾರದು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರಲ್ಲಿದೆ.

ಮಾಯಕೊಂಡದ ಊರ ಹೊರಗಿರುವ ನಮ್ಮ ತೋಟದಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಇಂಥವರು ಎದುರಾಗಬಹುದೇ ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಇಡೀ ರಾತ್ರಿ ಕಳೆದಿದ್ದೇನೆ. ದುಂಬಿಗಳ ಝೇಂಕಾರ, ಕಪ್ಪೆಗಳ ವಟರುಗುಟ್ಟುವಿಕೆ, ನರಿಗಳು ಊಳಿಡುವುದು, ಮಲೆನಾಡು ಗಿಡ್ಡ ಹಸುವಿನ ಕರುಗಳ ಅಂಬಾ ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಬೇರೇನನ್ನೂ ನಾನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ ; ನೋಡಲಿಲ್ಲ ; ಇದು ಸ್ವಾನುಭವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಂಥ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳಿಗೆ, ಕಂದಾಚಾರಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಗ್ರಾಮೀಣರು ಈಡಾಗಬಾರದು.

14. ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ರಜಸ್ವಲೆ / ಮುಟ್ಟಾದಾಗ ಅಡಿಗೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಪೂಜೆ ಮಾಡಬಾರದು, ಹೊಸಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು, ಪವಿತ್ರ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಓದಬಾರದು, ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು, ಸಂಭೋಗ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿವೆ.

ಇವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅರ್ಥಹೀನ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮ ಜನರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

15. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಾದಾಗ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ಕಂದಾಚಾರವಿದೆ.

ಇದೂ ಕೂಡ ಅರ್ಥಹೀನ ಆಚರಣೆ. ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತವಾದ ; ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು.

16. ಬಾಣಂತಿಯರು ಜಿಡ್ಡಿನ / ಎಣ್ಣೆಯ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಆಚರಣೆ.

17 ಬಾಣಂತಿಯ ದಿಂಬಿನ ಕೆಳಗೆ ಮಚ್ಚು, ಕುಡುಗೋಲು ಇಟ್ಟರೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ಕಾಟದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬ ಕಂದಾಚಾರ.

18. ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ / ಅಲೋಪತಿಯ ಔಷಧಗಳು ತುಂಬಾ ಸ್ಟ್ರಾಂಗ್ ; ಅವುಗಳನ್ನು ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದೆಂಬ ಮೂಢ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಯುಕ್ತ ಮಾತ್ರೆಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಮತ್ತು ಟೆಟನಸ್ ಲಸಿಕೆಯಿಂದಲೂ ದೂರ ಉಳಿಯುವವರಿದ್ದಾರೆ.

19. ನಾಟಿ ಔಷಧ ಸುರಕ್ಷಿತ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ

ಯಾವುದೇ ಔಷಧ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಳಸಲ್ಪಡದಿದ್ದರೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ; ಅಡ್ಡ / ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆಂಬುದನ್ನು ಜನರು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

20. ಪೂಜಾರಿ, ಮುಲ್ಲಾ, ಪಾದ್ರಿ ಬಂದು ಹಸುಗೂಸಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುವುದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಕಂದಮ್ಮಗಳಿಗೆ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ ಸತ್ಸಂಪ್ರದಾಯ.

21. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ. ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜಿಡ್ಡಿನಂಶ ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನಿಜಕ್ಕೂ ಸಹಾಯಕಾರಿ, ಮಗುವಿನ ಮಿದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆರಂಭದ ಮೂರ್‍ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲೇ ಅಧಿಕವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

22. ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಮಗುವಿನ ಮೈಯನ್ನು ಪೂರ್ತಿ ಹೊದಿಸುವುದು.

ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕಳಚಿ, ಗಾಳಿಯಾಡುವಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಮಲಗಿಸಿ ತಣ್ಣೀರಿನ

ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮೈ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಕರ್ಚೀಫು ಹಾಕಬೇಕು.

23. ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಕೋಳಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅದರ ಗುದವನ್ನು ಕಚ್ಚಿದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟರೆ ವಿಷವನ್ನು ಹೀರುವುದು ಎಂಬ ಕಂದಾಚಾರ.

ಹಾವು ಕಚ್ಚಿದಾಗ 'ಮನೆಮದ್ದು' ಎಂದು ಸಮಯವನ್ನು ಪೋಲು ಮಾಡದೆ ; ಅಂತ್ರದ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಸಿ, ಕಂಬಳಿದಾರವನ್ನು ಕಾಲಿಗೆ ಕಟ್ಟಿದರೆ ಸರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಂದು ನಂಬಿ ಕುಳಿತು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ; ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ವಿಷಧ್ವಂಸಕ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

24. ಸುಟ್ಟ ಗಾಯಕ್ಕೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಹಾಕಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದುದನ್ನು ನಾನೇ ಕಣ್ಣಾರೆ ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಪರಿಯ ಅಜ್ಞಾನವೇ?!.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಹಾಕಬೇಕಾದುದು ತಣ್ಣೀರು ಎಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

25. ತೆರೆದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ತುಂಬಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುವುದು ತಡವಾಗುತ್ತದೆ ; ಹೊಲಿಗೆ ಹಾಕಲು ಕಷ್ಟಕರವೆಂಬುದನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು.

26. ಜಾಂಡಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ನಾಟಿ ಔಷಧಿಯೇ ಸರಿ, ಎಂಬ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ.

ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ, ಗೆ ನಾಟಿವೈದ್ಯ ನಾಟುವುದಿಲ್ಲ ; ಅಲೋಪಥಿ / ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಲಸಿಕೆಗಳು / ಔಷಧಿಗಳಿವೆ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗದೆ ನಾಟಿವೈದ್ಯ / ಮನೆಮದ್ದನ್ನೇ ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಜೀವ ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಅನೇಕ ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

27. ಮೂಳೆ ಮುರಿತಕ್ಕೊಳಗಾದವರು ಪುತ್ತೂರು ಕಟ್ಟು ; ತುಮಕೂರು ಪಟ್ಟು ಎಂದು ನೆಚ್ಚಿಕೊಂಡ ಅನೇಕರಲ್ಲಿ ಮೂಳೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡದೆ ಅಂಗವೈಕಲ್ಯ (MAL-UNION) ಕ್ಕೆ, ಸೋಂಕಿಗೆ (INFECTION) ಒಳಗಾದವರು ಅಸಂಖ್ಯ. ಇವುಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆಧುನಿಕ ಕೀಲು-ಮೂಳೆ ತಜ್ಞರನ್ನು ಕೂಡಲೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು.

28. ದಡಾರ / ಗೊಬ್ಬರ, ಚಿಕನ್‌ಪಾಕ್ಸ್ = ಚಿಕ್ಕ ಅಮ್ಮ ಬಂದಾಗ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಬಾರದು ಎಂಬುದು ಮೂಢನಂಬಿಕೆ. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದರಿಂದ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿರಿಸಬಹುದು.

29. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತೇವೆಂಬ ಚಮತ್ಕಾರೀ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಿಗೆ ಮಾರುಹೋಗಿ ಹಣ, ವೇಳೆ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು; ಹಾಗೆಯೇ ಮೀನು ನುಂಗಿದರೆ ಆಸ್ತಮಾ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ.

30. ಪಾದ್ರಿ, ಬಾಬಾ, ಮುಲ್ಲಾ, ಪೂಜಾರಿಗಳ ಮೊರೆ ಹೋದರೆ ಮಕ್ಕಳಾಗುತ್ತವೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

31. ಅಮವಾಸ್ಯೆಯ ರಾತ್ರಿ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು, ಗರ್ಭಿಣಿ ಹೆಂಗಸರನ್ನು ಬಲಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಸಂಪತ್ತು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ; ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಅಮಾನವೀಯ ನಂಬಿಕೆ.

33. ದೊಡ್ಡ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ದಿನಗಳಂದು ಮಾಟ-ಮಂತ್ರ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದು ಇದ್ದ ಕೆಲಸವನ್ನೆಲ್ಲ ಬಿಟ್ಟು ಭಯದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಕಂದಾಚಾರವೇ.

34. ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಒಡೆದರೆ ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಎಂಬ ಅಪ್ಪಟ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

35. ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಕನ್ಯೆ ಇಲ್ಲವೆ ಕತ್ತೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಭೋಗ ಮಾಡಿದರೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಪಕ್ವ ಅಪಾಯಕಾರಿ ವರ್ತನೆ.

36. ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದ ಹಿರಿಯರನ್ನು ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲೇಬೇಕೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

37. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

38. ಬಾಣಂತಿಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸದಿರುವುದು;

ಇದರಿಂದ ಕೊಳಕು, ವಾಸನೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳೇ ಹೆಚ್ಚು.

39. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದರೆ ಬರೆ ಹಾಕುವುದು ; ಬಳೆ –ಊದುಬತ್ತಿಯಿಂದ ಎದೆ, ಹಣೆ, ಪಾದ, ತಲೆಗಳನ್ನು ಸುಡುವುದು.

40. ಗರ್ಭಿಣಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕೂದಲಿಲ್ಲದೆ ಬಾಲ್ಡ್ ಆಗಿ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆಂಬ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಪಕ್ವ ನಂಬಿಕೆ.

41. ಭೇದಿಯಾದಾಗ ನೀರು ಕೊಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ.

42. ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ, ಭೇದಿ ಆದಾಗ ಅನಗತ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಇದು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಪುಷ್ಟಿಕರ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡದಿರುವುದು.

43. ಮೂರ್ಛೆರೋಗ (ಫಿಟ್ಸ್) ಬಂದಾಗ ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿಡುವುದು.

44. ಮನೋರೋಗಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಅವುಗಳ ಯಶಸ್ವಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮನೋವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವ ಬದಲು ದೆವ್ವ–ಭೂತ–ಮಾಟ–ಮಂತ್ರಗಳ ಕಾಟವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಧಾರ್ಮಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಿಗೆ, ಮಾಂತ್ರಿಕರೆಂಬ ಮೋಸಗಾರರ ಬಳಿಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿ ಶೋಷಣೆಗೊಳಗಾಗುವುದು... ಇತ್ಯಾದಿ ನಮ್ಮ ರೈತರು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಲಿತವಿರುವ ಅನೇಕತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕಂದಾಚಾರಗಳು. ಇಲ್ಲಿ 'ಅರಿವೇ ಗುರು' ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ನಮ್ಮ ರೈತ ಬಂಧುಗಳು ಕಂದಾಚಾರ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ, ಅಂಧ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಮತ್ತು ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಚರಣೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮನೋಭಾವವನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಚರಣೆಗಳನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು.

* * * * *

XV ರೈತರ ಆತ್ಮ-ಹತ್ಯೆ : ಕಾರಣ-ಪರಿಹಾರ

"ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನ ಪ್ರಕಾರ ಪ್ರತಿ 32 ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಬ್ಬ ರೈತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ!

ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗಳು ಕೇವಲ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಂಕಿ ಸಂಖ್ಯಾ ಪೈಪೋಟಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕವೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಂದಿದೆ.

1996ರಿಂದ 2010 ರ ನಡುವೆ ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಲಕ್ಷಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ರೈತರು ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿವರ್ಷ ಏನಿಲ್ಲವೆಂದರೂ 17 ಸಾವಿರದಷ್ಟು ರೈತರು ನೇಣಿಗೆ ಕೊರಳು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ", ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಖ್ಯಾತ ಅಂಕಣಕಾರರೂ, ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಚಿಂತಕರೂ ಆದ ಲಂಕೇಶ್ ಬಳಗದ ಮಿತ್ರ ಶಿವಸುಂದರ್.

ಕೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರದ ಕೃಷಿ ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿರುವ ವರದಿಯೊಂದು ಕೃಷಿ ಆರ್ಥಿಕತೆಯ ವೈರುಧ್ಯವನ್ನು ಎತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ರೈತರು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಶೀಲ ರಾಜ್ಯಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿರುವ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕೇರಳಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲೂ ಸಹ ಯಾವುದೇ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆ ಬೆಳೆದ ರೈತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಈ 'ಅಭಿವೃದ್ಧಿ' ರೈತರನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲವೇಕೆ? ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರವರು.

"ರೈತರು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಆತ್ಮ ಹತ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿ ವಿಲಕ್ಷಣವಾದ ಕಾರಣಗಳು ಪ್ರಮುಖವಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ರೈತ ಬದುಕಿನ ಸಂಕಷ್ಟಗಳೇ ಆತನನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದೂಡುತ್ತಿವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇವನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದಕ್ಕಿಂತ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದ ಹತ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದೇ ಸೂಕ್ತ; ಇದು ರೈತ ವಿರೋಧಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕ್ರೌರ್ಯ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ", ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು:

ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಪರಿಣಿತರ ಗುಂಪು 1995ರ ನಂತರ ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ಕೃಷಿ ಬದುಕೇ ರೈತನನ್ನು ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಗೆ ದೂಡಿದೆ ಎಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದರ ಪ್ರಕಾರ "ಸಂಕಷ್ಟದಲ್ಲಿರುವ ರೈತ ತಾನು ಹೂಡಿದ ಬಂಡವಾಳದ/ ನಷ್ಟದಿಂದ, ಬೆಳೆ ಉತ್ಪಾದನೆ ಅಥವಾ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಕಾರಣಗಳಿಂದ, ಪದೇ ಪದೇ

ಆದಾಯ ನಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗಿರುವ; ಮತ್ತು ಆದರಿಂದಾಗಿ ತನ್ನ ಹಣಕಾಸು ಮತ್ತಿತರ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹೊಣೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲಾಗದಿರುವ ಮತ್ತು ಸಾಲಗಾರರಿಂದ ಕಿರುಕುಳಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ, ಅವಮಾನಿತನಾಗಿ ಇವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಮಾರ್ಗೋಪಾಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ತನ್ನ ಜೀವನವನ್ನೇ ಕೊನೆಗಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅತಿರೇಕದ, ಹತಾಶೆಯ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ".

ರೈತರು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಕೃಷಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವು

(1) ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲಕರ ಬಡ್ಡಿ ದರದಲ್ಲಿ ಸಾಲ ದೊರೆಯದಿರುವುದು.

(2) ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ದೊರಕುತ್ತಿರುವ ಸಾಲದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಾಂಸ್ಥಿಕ (ಕೋ-ಆಪರೇಟಿವ್ ಬ್ಯಾಂಕ್/ಗ್ರಾಮೀಣ ಬ್ಯಾಂಕು) ಸಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಬಡ್ಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದ ಪಡೆಯುವ ಅನೌಪಚಾರಿಕ ಸಾಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದದ್ದು.

(3) ಬಡ್ಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳು 'ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಕೊಲ್ಲುವ ಕೊಲೆಗಡುಕ'ರಾದದ್ದು.

(4) ಪರಿಹಾರ (ಮೃತರ ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ) ವೆಂಬ ಗಾಯದ ಮೇಲಿನ ಬರೆ-ಸರಕಾರ ವಿಧಿಸಿರುವ ಮಾನದಂಡಗಳಿಂದ ಬಹುಪಾಲು ರೈತರು ಪರಿಹಾರದ ಸೌಲಭ್ಯದಿಂದ ಹೊರಗುಳಿಯುವುದು.

(5) ಬೀಜ, ಗೊಬ್ಬರ ಕೀಟನಾಶಕ, ವಿದ್ಯುತ್, ನೀರು ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೂಡಿಕಾ ವೆಚ್ಚ ಹಲವಾರು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು.

(6) ಕೃಷಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕಾದ ಹಣ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಕನಿಷ್ಠ 2 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಬೆಂಬಲ ಬೆಲೆ ನಿಗದಿಮಾಡುವಾಗ ಈ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಗಮನಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು.

(7) ಎಲ್ಲ ಕೃಷಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಿಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಲೆ ನಿಗದಿಯಾಗದಿರುವುದು.

(8) ರೈತನ ಬೆಳೆಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದರ ಬದಲು ಅರ್ಧಕ್ಕರ್ಧ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು.

(9) ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಬೆಲೆ ಕುಸಿತದಂಥ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ರೈತನ ಬದುಕನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಬಾಧಿಸುವುದು.

(10) ರೈತರ ಮೇಲೆ ಜಾಗತೀಕರಣ ಎಂಬ ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಆಕ್ರಮಣ; ವಿದೇಶಿ ಕೃಷಿ ಸರಕುಗಳ ಆಮದಿನಿಂದ ಸ್ವದೇಶಿ ರೈತರ ಕಗ್ಗೊಲೆಯಾಗ ುವಂತಾಗಿರುವುದು.

(11) ಭಾರತದ ರೈತ ಕೇಂದ್ರಿತ ಕೃಷಿ ನೀತಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತಾ, ಖ್ಯಾತ ರೈತ ಕೃಷಿ ನೀತಿ ವಿಶ್ಲೇಷಕರೂ, ಪ್ರಬುದ್ಧ ಬರಹಗಾರ ಚಿಂತಕರೂ ಆದ ಪ್ರೊ. ದೇವೇಂದ್ರ ಶರ್ಮಾ ಹೀಗೆ ರೈತಾಪಿ ಬಿಕ್ಕಟ್ಟುಗಳ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ: "ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಕೃಷಿರಂಗದ ದುಃಸ್ಥಿತಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಏನುಗೊತ್ತೆ?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಲೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೂಡ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಇಂದಿಗೂ ಅಮೆರಿಕಾ ಅಥವಾ ಬ್ರಿಟಿಷ್ ತಜ್ಞರು ಬರೆದ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಗಳನ್ನು ಓದಿಯೇ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪದವಿ ಪಡೆಯಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿ ಇದೆ.

ಏನಾಗಿದೆ ನಮ್ಮ ಸರಕಾರೀ ಧುರೀಣರಿಗೆ? ಅಥವಾ ಅವರಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವ ಆರ್ಥಿಕ ತಜ್ಞರಿಗೆ? ಅಥವಾ ಕೃಷಿಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡುವ ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರಿಗೆ? ಯಾಕೆ ಇವರು ಅಮೆರಿಕಾ ಮತ್ತು ಯುರೋಪಿನ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಅವರದೇ ಆರ್ಥಿಕ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ, ಅಲ್ಲಿನ ರೈತರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವಂಥ– ಇಲ್ಲಿನ ರೈತರ ಕೊರಳು ಕುಣಿಕೆಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವಂಥ ನೀತಿಯನ್ನೇ ನಮ್ಮ ರೈತರ ಮೇಲೆ ಹೇರುತ್ತಾ ಬರುತ್ತಿದ್ದಾರೆ" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಲ್ಲೇ ನಮ್ಮ ರೈತ ಬಂಧುಗಳ ಸಂಕಷ್ಟಕ್ಕೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಕ್ರಮಗಳೂ ಹುದುಗಿವೆ. ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರು ಗಮನಿಸಿ, ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಬೇಕು.

ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

ತುರ್ತಾಗಿ ಕೂಡಲೇ ಆಗಬೇಕಾದವು

(1) ರೈತರ ಸಾಲವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮನ್ನಾ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಈ ನಾಡಿನ ಸಿರಿವಂತರು, ಉದ್ಯಮಪತಿಗಳು ಮತ್ತು ಮೇಲು ವರ್ಗದವರ ಮೇಲೆ 'ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಸೆಸ್'ಅನ್ನು ವಿಧಿಸಿ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಕೂಡಿಡಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಡ್ಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿಗಳಿಂದ ಮಾಡಿರುವ ಸಾಲಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ರೈತರ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಲಗಳನ್ನು ಮನ್ನಾ ಮಾಡಬೇಕು.

(2) ರಿಸರ್ವ್ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಪರಿಣಿತರ ಗುಂಪು ನೀಡಿರುವ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಡ್ಡಿ ವ್ಯಾಪಾರಿ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಾಯಿದೆ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(3) ರಾಧಾಕೃಷ್ಣನ್ ಸಮಿತಿ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಬಡ್ಡಿವ್ಯಾಪಾರಿ ಋಣ ನಿವಾರಣಾ ನಿಧಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾಗಬೇಕು.

(4) ಸಾಂಸ್ಥಿಕ ಸಾಲದ ಜಾಲದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳಲು ಶೇ. 1ರ ಬಡ್ಡಿ ದರದಲ್ಲಿ ತುರ್ತಾಗಿ ಸಾಲ ನೀಡುವಂತಾಗುವಂತೆ ಬ್ಯಾಂಕ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಪರಿಷ್ಕರಿಸಬೇಕು.

(5) ಸಹಕಾರಿ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ನೀರು, ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಇನ್ನಿತ್ಯಾದಿ ಕೃಷಿ ಉಪಯೋಗಿ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಂಡು ಸಹಕಾರಿ ಕೃಷಿಗೆ ಉತ್ತೇಜನ ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಸಣ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಣ್ಣ ರೈತರನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಯೋಜನೆಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮಗಳು

(1) ಸರಕಾರ ರೈತ ಕೇಂದ್ರಿತ, ಸಮಗ್ರ ಕೃಷಿ ನೀತಿಯನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರಬೇಕು.

(2) ಜಾಗತೀಕರಣ ಮತ್ತು ವರ್ಲ್ಡ್ ಟ್ರೇಡ್ ಆರ್ಗನೈಸೇಶನ್ (ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಸ್ಥೆ)ನ ನೀತಿಗಳಿಗೆ ಅಧೀನವಾಗಿ ಸರಕಾರ ತಂದಿರುವ ರೈತ ವಿರೋಧಿ ಜಲಬಳಕೆ ನೀತಿ, ವಿದ್ಯುತ್ ಸರಬರಾಜು ನೀತಿ ಹಾಗೂ ಬೆಳೆ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಹಿಂತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(3) ರೈತರು ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆಗೆ ಲಾಭದಾಯಕ ಬೆಲೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸಲು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಬೆಳೆ ನೀತಿ ಜಾರಿಯಾಗಬೇಕು.

(4) ಭಾರತದ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಶಾಹಿಗಳ ಒಕ್ಕಲು ಮಾಡುವ ವಿಶೇಷ ಆರ್ಥಿಕ ವಲಯ (ಸ್ಪೆಶಲ್ ಇಕನಾಮಿಕ್ ಝೋನ್ (SEZ), ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಫಾರ್ಮಿಂಗ್ (ಗುತ್ತಿಗೆ ಕೃಷಿ), ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಫಾರ್ಮಿಂಗ್ (ಸಿರಿವಂತರಷ್ಟೇ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವ ಕೃಷಿ) ನೀತಿಗಳನ್ನು ಕೈ ಬಿಡಬೇಕು.

(5) ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಣಕಾಸು ಸಂಸ್ಥೆ(ಐ ಎಂ ಎಫ್) ವಿಶ್ವಬ್ಯಾಂಕು (ವರ್ಲ್ಡ್ ಬ್ಯಾಂಕು), ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ವ್ಯಾಪಾರ ಸಂಸ್ಥೆ (ಡಬ್ಲ್ಯು. ಟಿ.ಓ) ಗಳಿಂದ ಭಾರತ ಹೊರಗೆ ಬರಬೇಕು.

(6) ಗ್ರಾಮ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿಯೇತರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಾದ ಮೀನುಗಾರಿಕೆ, ಹೈನುಗಾರಿಕೆ, ಆರಣ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಆಧಾರವಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತು ನೀಡಬೇಕು.

(7) ರೈತರ ಕಲ್ಯಾಣ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಹಿಂದೆ ಸರಿದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ರಿಯಾಯಿತಿ ದರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವಿನಾಯಿತಿಯ ಆದ್ಯತೆಯಲ್ಲಿ ರೈತ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲಾ ಸಂಪನ್ಮೂಲ ಹಾಗೂ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸಬೇಕು.

(8) ರಫ್ತು ಆಧಾರಿತ ಕೃಷಿಯ ದಾರಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಈ ದೇಶದ ಅಗತ್ಯಗಳನ್ನು; ಈ ದೇಶದ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಯುವ ನೀತಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರಬೇಕು.

(9) ಈ ದೇಶದ ಕೃಷಿಯನ್ನು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪುನರ್ರಚಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ನೀತಿಗಳನ್ನು ಕೈಬಿಡಬೇಕು. ಹೊಸ ಕೃಷಿ ನೀತಿ, ಹೊಸ ಬೀಜ ನೀತಿ, ಕಾಂಟ್ರಾಕ್ಟ್ ಫಾರ್ಮಿಂಗ್, ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಫಾರ್ಮಿಂಗ್ ಪರವಾದ ನೀತಿಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಎಪಿಎಂಸಿ ಕಾಯಿದೆ ತಿದ್ದುಪಡಿಗಳು ರದ್ದಾಗಬೇಕು.

(10) ಕೃಷಿ ನೀತಿ ನಿರೂಪಣೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ದೇಶದ ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರಾದ ರೈತಾಪಿಯ ಪಾಲುದಾರಿಕೆಯನ್ನು ಖಾತರಿಪಡಿಸುವಂತೆ ಈ ದೇಶದ ಪ್ರಜಾತಂತ್ರ ಪುನರ್ ರಚಿತವಾಗಬೇಕು; ಸಂಪತ್ತಿನ ಪುನರ್ ಹಂಚಿಕೆಯಾಗಬೇಕು.

* * * * *

ಈ ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಬಳಸಿದ ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು:

(1) ರೈತರ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಜಾಗತೀಕರಣದ ಉರುಳಿಗೆ ರೈತರ ಕೊರಳು, ಶಿವಸುಂದರ್, ಲಂಕೇಶ್ ಪ್ರಕಾಶನ, ಬೆಲೆ 10ರೂ.

(2) ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ರಥದ ಚಕ್ರದಡಿ ಸಿಕ್ಕಿಬಿದ್ದವರು, ಪ್ರೊ. ದೇವೇಂದ್ರ ಶರ್ಮಾ, ಸಹಜ ಸಮೃದ್ಧ ಪ್ರಕಾಶನ, 2007.

ಕಣ್ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು, ಭತ್ತ ವೈವಿಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕೃತಿ ಮತ್ತೆ ನಮ್ಮ ರೈತರ ಮನೆ-ಮನಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗಾಣಬೇಕು. ಕಳೆದ ಏಳು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ವಿಷ್ಯಾದ ಅನ್ನದ ಬಟ್ಟಲು ತುಂಬಿದ ಸಾಮೆ, ನವಣೆ, ಭತ್ತ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ಗೋಧಿ ಜನರ ಬದುಕಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಳಿತವಾಗಿವೆ. ಒಣಭೂಮಿ, ನೀರಾವರಿ, ಜೌಗುನೆಲ, ಸಮುದ್ರತೀರ... ಹೀಗೆ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಭೂಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ದೇಸಿ ತಳಿಗಳು, ಬೀಜಗಳು ನಮ್ಮಲ್ಲಿವೆ. ಇವುಗಳ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಹೊಣೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೈತರೂ ಬೀಜ ಬ್ಯಾಂಕ್ ಹೊಂದಲು ಮುಂದಾಗಬೇಕು.

ತುತ್ತಿನ ಚೀಲ ತುಂಬಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಮನೆ-ಮಠ ಬಿಟ್ಟು ಅಲೆಮಾರಿಗಳಂತೆ ಬದುಕುವವರು ಕಾರ್ಮಿಕರು; ಇವರ ಕಷ್ಟಕೋಟಲೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರವೇ ಇಲ್ಲವೆ?!

XVI ನಮ್ಮ ರೈತರು ಯಶಸ್ವಿಗೊಳಿಸಬೇಕಾಗಿರುವ "ಯಶಸ್ವಿನಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆ"

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಲೆ ಕಸಾಲೆಯ ಖರ್ಚು ನಿಭಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇರೋದು ಕೇವಲ ಶೇ. 16–18 ಜನರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಉಳಿದವರಿಗೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ನೆರವು ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಅಲಭ್ಯ. ಕಾರಣ ಇದು ಅವರ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿದ್ದು, ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಣಕಾಸಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಜೀವ ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆಂದೇ ಹಣಖರ್ಚು ಮಾಡಿ ¼ ಭಾಗದಷ್ಟು ಜನರು ಬರ್ಬಾದಾಗುತ್ತಾರೆ ; ಸಾಲಗಾರರಾಗುತ್ತಾರೆ ; 2 ಹೊತ್ತಿನ ಊಟಕ್ಕೂ ಪರದಾಡುವ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಂದಿಯ ಬಳಿ ದುಡ್ಡು ಇಲ್ಲದೆ ಸಾಯುವಂತಾಗಿದೆ.

ಶೇ. 60ರಷ್ಟು ಕಾರ್ಮಿಕರು ಕೃಷಿ ಅವಲಂಬಿತ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡವರು. ಬಹುಸಂಖ್ಯಾತರಾದ ರೈತರಿಗೆ ಯಾವ ಕಂಪನಿಗಳೂ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಗ್ರಾಮೀಣ ಜನರ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ವತಿಯಿಂದ 2003ರಲ್ಲಿ 'ಯಶಸ್ವಿನಿ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಯೋಜನೆ' ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಒಬ್ಬ ಸದಸ್ಯ ತಿಂಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ 10ರೂ ವಿಮಾ ಕಂತು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಸದಸ್ಯರಾದವರು ನೀಡಿದ ಹಣ ; ದಾನಿಗಳು ನೀಡಿದ ಒಂದಷ್ಟು ಹಣ ; ಸರ್ಕಾರದ ಹಣ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ 20 ಕೋಟಿಯಷ್ಟು ಹಣ ಸಂಗ್ರಹವಾಯಿತು. ಇದರಿಂದ ಬಂದ ಬಡ್ಡಿ ಹಣದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯರಿಗೆ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳು ಲಭ್ಯವಾದವು. ನಂತರ ರಾಜ್ಯದ ಎಲ್ಲಾ ರೈತ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘಗಳಿಗೂ ವಿಸ್ತರಿಸಲಾಯಿತು.

ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿಯಲ್ಲಿ ರೈತರಿಗೆ ವೈದ್ಯರೊಂದಿಗೆ ಉಚಿತ ಸಮಾಲೋಚನೆ, ರೋಗಪತ್ತೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು, ಆಪರೇಷನ್ನುಗಳು ಕಡಿಮೆ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ರಾಜ್ಯದೆಲ್ಲೆಡೆ ಇರುವ 160 ಖಾಸಗಿ ಮತ್ತು ಸರ್ಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. 6 ತಿಂಗಳು

ಮುಂಚೆ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಿದ ರೈತರು ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಹರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆರೋಗ್ಯವಂತ ರೈತ ಬಂಧುಗಳು ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೀಡಾದವರ ಖರ್ಚಿಗೆಂದು, ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ವರ್ಷಕ್ಕೆ 120 ರೂ. ; 18 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ 60 ರೂ. ವಿಮೆ ಕಂತು ಕಟ್ಟುವ ಮೂಲಕ ಸಹಾಯಕವಾಗುವ, ಸಾಮುದಾಯಿಕ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವ ಗ್ರೂಪ್ ಸ್ಕೀಮ್ ಇದು.

ಇದು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಲು 10 ಲಕ್ಷ ರೈತಬಂಧುಗಳು ಸದಸ್ಯರಾಗಬೇಕು ಅಷ್ಟೆ. ನೀವು ಇದುವರೆವಿಗೂ ರೈತ ಸಹಕಾರಿ ಸಂಘದ ಸದಸ್ಯರಾಗಿರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಸದಸ್ಯತ್ವ ಹೊಂದಲು ಇಂದೇ ಮುಂದಾಗಿ.

ಈ ಯೋಜನೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಧಾರರು

1. ಕರ್ನಾಟಕ ಸರ್ಕಾರದ ಸಹಕಾರ ಇಲಾಖೆ
2. ಯಶಸ್ವಿನಿ ಹೆಲ್ತ್ ಟ್ರಸ್ಟ್
3. ನಾರಾಯಣ ಹೃದಯಾಲಯ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಯೋಜನೆಯ ವಿವರಗಳು Yashaswini.kar.in ನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ.

* * *

ಅನ್ನತೋ ಪ್ರಾಣ : ಪ್ರಾಣತೋ ಪರಾಕ್ರಮಃ

ಹಸಿದವನೇ ಬಲ್ಲ ಅನ್ನದ ಬೆಲೆಯ

ವಿನಾ ಕೃಷಿನಾಂ ನ ಜೀವನಂ



ನೇಗಿಲ ಯೋಗಿ

ನೇಗಿಲ ಹಿಡಿದಾ ಹೊಲದೊಳು ಹಾಡುತ
ಉಳುವಾ ಯೋಗಿಯ ನೋಡಲ್ಲಿ

ಫಲವನು ಬಯಸದ ಸೇವೆಯ ಪೂಜೆಯು
ಕರ್ಮವೆ ಇಹಪರ ಸಾಧನವು.

ಕಷ್ಟದೊಳನ್ನವ ದುಡಿವನೆ ತ್ಯಾಗಿ
ಸೃಷ್ಟಿನಿಯಮದೊಳವನೇ ಭೋಗಿ.

ಲೋಕದೊಳೇನೇ ನಡೆಯುತಲಿರಲಿ
ತನ್ನೀಕಾರ್ಯವ ಬಿಡನೆಂದೂ:
ರಾಜ್ಯಗಳುದಿಸಲಿ ರಾಜ್ಯಗಳಳಿಯಲಿ,
ಹಾರಲಿ ಗದ್ದುಗೆ ಮುಕುಟಗಳು,
ಮುತ್ತಿಗೆ ಹಾಕಲಿ ಸೈನಿಕರೆಲ್ಲ,
ಬಿತ್ತುಳುವುದನವ ಬಿಡುವುದೆ ಇಲ್ಲ.

ಬಾಳಿತು ನಮ್ಮೀ ನಾಗರಿಕತೆ ಸಿರಿ
ಮಣ್ಣುಣಿ ನೇಗಿಲಿನಾಶ್ರಯದಿ;
ನೇಗಿಲ ಹಿಡಿದಾ ಕೈಯಾಧಾರದಿ
ದೊರೆಗಳು ದರ್ಪದೊಳಾಳಿದರು.
ನೇಗಿಲ ಬಲದೊಳು ವೀರರು ಮೆರೆದರು,
ಶಿಲ್ಪಿಗಳೆಸೆದರು ಕವಿಗಳು ಬರೆದರು.

ರೈತ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಮಿಕರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಯಾರೂ ಅರಿಯದ ನೇಗಿಲ ಯೋಗಿಯೆ
ಲೋಕಕೆ ಅನ್ನವನೀಯುವನು.
ಹೆಸರನು ಬಯಸದೆ ಅತಿ ಸುಖಕೆಳಸದೆ
ದುಡಿವನು ಗೌರವಕಾಶಿಸದೆ.

ನೇಗಿಲ ಕುಳದೊಳಗಡಗಿದೆ ಕರ್ಮ;
ನೇಗಿಲ ಮೇಲೆಯೆ ನಿಂತಿದೆ ಧರ್ಮ

–ಕುವೆಂಪು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಅಪರೂಪದ ಹಾಗೂ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂಬಂಧ ಕೃತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ವಿವಿಧ ಮಾಲಿಕೆಯಡಿ ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾಶಕರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಬೇಕೆಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಇತಿಹಾಸ ಹೊಂದಿರುವ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕವಾಗಿ ಪ್ರೌಢಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ತಲುಪಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ. ಸಮಾಜ ಈ ಒಂದು ಶತಮಾನದಿಂದ ಬಹಳ ಶೀಘ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಆ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಾಗಿ ಕನ್ನಡ ಭಾಷೆಯೂ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೊಸತನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯಕೀಯ, ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್, ವಿಜ್ಞಾನ ಲೋಕಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿದ್ದರೂ ಈಗಿನ ಕಾಲ ವೇಗಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಂದಂತಹ ಪುಸ್ತಕಗಳೂ ಕೂಡ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಎಟುಕುವ ದರದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಈ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಬೇಕೆಂಬ ಸದಾಶಯದಿಂದ ಕೆಲ ಮಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಹೊರತರುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧಿಕಾರವು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿರುವ ಮಹತ್ವದ ಯೋಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಸಾಹಿತ್ಯದ ಮಾಲೆಯೂ ಒಂದು.

ಡಾ. ಸಿದ್ಧಲಿಂಗಯ್ಯ
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು

ಕನ್ನಡ ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಾಧಿಕಾರ